

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

				1(金)	2(土)	3(日)
朝食				ご飯 味噌汁 カニ風味炒り玉子 もやしのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 えびボールソテー ほうれん草の梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜のわさび和え うずら煮豆
朝間食				牛乳	牛乳	牛乳
昼食				ご飯 ベーコンと青菜のスープ 鱈のコーンマヨソースかけ マカロニサラダ みかん缶	焼き豚(とん)丼 具たくさん汁 さつま芋のピーナッツ和え 白桃缶	チキンカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 クラッシュゼリー(カルシウム強化)
昼間食				パターラ(チーズ)	苺ムース	やわらかおかき(えび)
夕食				ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 南瓜の甘煮 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ 切り昆布の煮物 菜の花サラダ	ご飯 冬瓜とニラのスープ 鱈の中華あんかけ 茄子の含め煮 おくらの和え物

* 都合により献立を変更することがあります。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 大根の塩糍漬け たいみそ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 白菜の磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のスープ煮 コールスロー のり佃煮	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のカニカマ和え 梅干し	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 ほうれん草のしらす和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 玉子とじ カリフラワーの甘酢和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き 卵の花 黄桃缶	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ カリフラワーのフレンチサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま酢和え みかん缶	ご飯 中華スープ たらのチリソースかけ ビック焼売 杏仁豆腐	～花まつりメニュー～ ねぎとろちらし寿司 清汁 筍の煮物 ふきの白和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 茄子の生姜炒め フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロケ 小松菜の和え物 パイン缶
昼間食	褥瘡予防デザート (コーヒー)	ロールケーキ	アップルパイ	～あったかおやつ～ 今川焼(抹茶)	カステラ	メロンゼリー	ドームケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 ひじき入り蒲鉾 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 里芋の煮ころがし 春雨サラダ	ご飯 清汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 和風オムレツ チンゲン菜と竹輪の炒め物 大根のツナサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏のトマトソース ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 清汁 豚肉と青菜の味噌炒め 白滝といんげんの煮物 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き かぶのそぼろ煮 菜の花のゆず和え

* 都合により献立を変更することがあります。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ツナサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 玉子ロール 白菜のサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ほうれん草の海苔和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜炒め ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛煮 チンゲン菜のしそドレ和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり 菜の花の辛子和え 漬物	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ もやしのゆかり和え 納豆
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	天津飯 中華スープ スタミナ炒め 杏仁豆腐	ハヤシライス チキンナゲット コールスロー フルーチェ(ピーチ)	ご飯 味噌汁 鮭の粕漬け 菜の花のピーナッツ和え 白桃缶	～食べるスープの日～ ご飯 アスパラの豆乳ポタージュ 煮込みハンバーグ ブロッコリーとトマトのサラダ みかん缶	ご飯 わかめスープ 酢豚 かに焼売 マンゴー缶	けんちんうどん 厚焼き玉子 カリフラワーのマヨ和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 金平ごぼう パイン缶
昼間食	バナナカステラ	ずんだ餡どら焼き	黒糖蒸しパン	褥瘡予防デザート (イチゴ)	水ようかん(芋)	ツナサンド	～イースター～ カスタードプリン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソース ごぼうの甘辛煮 小松菜の桜和え	ご飯 味噌汁 かれいのレモン蒸し 五目豆 三色サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 切干ときのこの玉子炒め もやしの和え物	ご飯 味噌汁 メバルの梅煮 レンコンの明太炒り キャベツの錦糸和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほたて風味フライ ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 冬瓜のとろみ煮 チンゲン菜とコーンのサラダ	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き ケチャップ炒め マカロニサラダ

* 都合により献立を変更することがあります。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール キャベツの生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 ニラ玉 チンゲン菜の和え物 たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー オクラの和ドレ和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 三色高野煮 アスパラとツナのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ブロッコリーのかに風味和え 納豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め ほうれん草のわさび和え 梅干し	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 チンゲン菜のサラダ 漬物
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 ミルクスープ 鱈の竜田焼き 大根ピクルス みかん缶	ご飯 清汁 豚肉のすき焼き 茄子田楽 黄桃缶	菜飯 味噌汁 炒り鶏 小松菜の胡麻ドレ和え フルーツカクテル缶	褥瘡予防ビーフカレー タマゴサラダ 福神漬け フルーチェ(オレンジ)	ご飯 いわしつみれ汁 ホキの津軽漬け(もろみ味噌) 菜の花のマヨサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 トンカツ・おろしソース いんげんのピーナツ和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草ときのこの和え物 白桃缶
昼間食	フロマージュ	～あったかおやつ～ たい焼き	ロールケーキ	オレンジケーキ	褥瘡予防デザート (ピーチ)	りんご入りきんとん(手作り)	いちごサンド
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白身魚の豆乳しんじょ 菜の花のごまドレ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の利休煮 ひじきの煮物 もやしの和え物	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め ポパイソテー ゆず大根	ご飯 味噌汁 白身フライ 冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き ぜんまい煮 冷奴	ご飯 たまごスープ 家常豆腐(かじょうとうふ) 茄子の揚げ浸し カリフラワーの中華サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き かぶと油揚げの煮物 ブロッコリーの和風サラダ

* 都合により献立を変更することがあります。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 4月

[老健いぶき]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 もやしのなめ茸和え たいみそ	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 小松菜とコーンのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の辛子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ウインナーの洋風煮 キャベツのフレンチサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 白菜の磯香和え うずら煮豆	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 春菊の梅和え ふりかけ	
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	あんかけ焼きそば 蒸し餃子 中華サラダ	～フレイル予防献立～ 大豆ひじきご飯 かきたま汁 鮭のガリバタしょうゆ炒め 切干大根のごまマヨ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き アスパラサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	～昭和の日～ 十五穀米 清汁 竹輪と山芋の天婦羅盛り 菜の花のゆず味噌和え みかん缶	ご飯 栄養強化クリームスープ チーズオムレツ・デミソースか マカロニコーンサラダ マンゴー缶	
昼間食	フルーツヨーグルト	マンゴープリン	シュークリーム	クリームコンフェ	抹茶フルーチェ・あんこ添え	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の塩糀焼き 冬瓜のそぼろ炒め わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根の煮物 焼きビーフン 白菜の桜和え	ご飯 味噌汁 カニと青菜の玉子とじ 焼売 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 三色炒め 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き 南瓜の小豆煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け じゃが芋と人参の土佐煮 おくらと玉葱の和え物	

* 都合により献立を変更することがあります。

