

〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 6月

[老健いぶき]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食		ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ほうれん草の和風和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏つくね ブロッコリーのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん もやし桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 いろいろ団子の煮物 白菜の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのツナサラダ ふりかけ
朝間食		コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根の和風和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	菜飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの酢の物 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ イカフライ 大豆の洋風煮 フルーツカクテル缶	ご飯 清汁 鯖の生姜味噌焼き 小松菜の和風サラダ パイン缶	ハヤシライス 豆腐ナゲット コールスローサラダ みかん缶
昼間食		フルーツヨーグルト	やわらかおかき(えび)	カスタードプリン	どら焼き(カルシウム強化)	バターラ(いちご)
夕食		ご飯 清汁 鮭の塩焼き 五目味噌炒め 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 茄子の煮浸し 大根ハムサラダ	ご飯 味噌汁 かに風味の玉子とじ 冬瓜の炒め物 和風じゃが芋サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と里芋の利休煮 チンゲン菜とツナの炒め 冷奴	ご飯 味噌汁 鱈の野菜蒸し ひじき煮 おくらの酢醤油和え

\*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 6月

[老健いぶき]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え ほうれん草の土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 キャベツの塩昆布和え 煮豆	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 小松菜のかにかま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり 大根のごまドレサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナじゃが いんげんのごま和え 煮豆	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール カリフラワーの甘酢漬け のり佃煮
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 豚肉の生姜炒め 焼き茄子の南蛮漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	五日タンメン 春巻 チンゲン菜のナムル	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ チーズハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ フルーチェ(ピーチ)	ご飯 味噌汁 えびミックスフライ 菜の花のお浸し パイン缶	～梅雨に負けないメニュー～ ご飯 中華スープ ピリ辛味噌豚焼肉風 中華風冷奴 バナナ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き オクラの和え物 白桃缶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 里芋のサラダ フルーツカクテル缶
昼間食	ロールケーキ	褥瘡予防デザート (小豆)	ピーナッツパン	メロンムース	～あったかおやつ～ たい焼き	蜂蜜ケーキ	水ようかん(芋)
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 炊き合わせ いんげんのごまし和え	ご飯 清汁 鶏の野菜あんかけ じゃが芋の肉味噌煮 ほうれん草の和え物	ご飯 清汁 赤魚の味噌粕漬け焼き 切り昆布の煮物 カリフラワーのあけぼの和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのとろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の照焼き わかめの当座煮 白菜の塩糍漬け	ご飯 清汁 鶏ときらげの玉子炒め 冬瓜のふろふき 小松菜のじゃこサラダ	ご飯 中華スープ たらのチリソースかけ 焼売 春雨サラダ

\*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 6月

[老健いぶき]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 菜の花の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 小松菜の柚子和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ウインナーの洋風煮 ブロッコリーのサラダ 梅干し	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 白菜の磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 菜の花の桜和え 納豆	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 オクラのなめ茸和え 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 味噌汁 豆腐ハンバーグ(和風あん) 金平ごぼう 黄桃缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 ホキの磯辺揚げ かぶのつや煮 パイン缶	ゆかりご飯 けんちん汁 厚揚げの味噌炒め 小松菜とハムサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 炒り鶏 枝豆ふんわり蒸し 黄桃缶	ご飯 ミルクスープ 鯖のパン粉焼き カリフラワーサラダ フルーチェ(いちご)	～父の日メニュー～ ピピンバ 中華スープ えび焼売 マンゴー缶
昼間食	アップルパイ	いちごクレープ	抹茶ろーる	黒糖蒸しパン	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	マスカットゼリー	コーヒーゼリー
夕食	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏肉のハニーマスタード じゃが芋のコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 鯡の梅煮 ピーマン和風炒め もやしのしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 卵の花 ひじきの彩りサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 茄子の含め煮 大根の甘酢和え	ご飯 オニオンスープ 牛肉コロッケ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ ミニオムレツ 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 かれいのみぞれ煮 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え

\*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 6月

[老健いぶき]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 味噌汁 信田煮 もやしの中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー チンゲン菜のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉野菜の炒め 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花とコーンサラダ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ささみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 いんげんのピーナツ和え 納豆	ご飯 味噌汁 鶏団子の炒め煮 カリフラワーとハムのサラダ 高菜漬け
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 鯉の幽庵焼き 白菜のピーナツ和え パイン缶	～初夏(夏至)のメニュー～ 枝豆ごはん 味噌汁 おろしトンカツ 菜の花のレモン和え 梅ゼリー	ご飯 清汁 赤魚の生姜蒸し・香味だれ かにかま和え フルーツカクテル缶	ご飯 葱スープ 酢豚 二色焼売 杏仁豆腐	ミートソース コンソメスープ たっぷり玉子サラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け れんこんの甘辛炒め みかん缶	ご飯 中華スープ 中華風オムレツ 蒸し餃子 黄桃缶
昼間食	フロマージュ	～あったかおやつ～ 今川焼	褥瘡予防デザート (ピーチ)	ガナッシュケーキ	ロールケーキ	いちごクリームサンド	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)
夕食	ご飯 清汁 鶏とパプリカのカレー炒め ごぼうの味噌煮 キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 れんこんと竹輪の炒め物 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 切り昆布と厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 玉子あんかけ豆腐 切干大根の炒り煮 白菜の塩糀和え	ご飯 味噌汁 ぶり大根 小松菜の煮浸し もやしのごま酢和え	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の炒め物 ひじきの煮物 春菊の錦糸和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ コンソメ煮 即席漬け

\*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 6月

[老健いぶき]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
朝食	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 小松菜のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 つみれ煮 春菊の生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 アスパラと竹輪の炒め物 小松菜のしらす和え 納豆		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳		
昼食	～食べるスープの日～ ご飯 枝豆のミルクスープ 鮭のムニエル 青菜のさっぱりサラダ りんご缶	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 枝豆の白和え パン缶	カレーライス たっぷりかにマヨサラダ 福神漬け フルーチェ(いちご)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 花野菜とコーンのサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)		
昼間食	やわらかおかき(砂糖醤油)	アイスクリーム	カステラ	ツナサンド		
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ・和風あん さつま揚げと冬瓜の煮物 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き ふきの煮物 チンゲン菜の和え物	ご飯 清汁 鯖のみりん漬け 茄子の味噌炒め 大根サラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ 金平れんこん ほうれん草のなめ茸和え		

\*都合により献立を変更することがあります。

