



〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 9月

[老健いぶき]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食				ご飯 味噌汁 ウインナー炒め 小松菜のかに風味サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね チンゲン菜の信田和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 玉子とじ 大根のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 玉葱のおかか和え 漬物
朝間食				牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食				ご飯 味噌汁 チキンカツ アスパラサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 菜の花のゆかり和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き カリフラワーの梅和え パイン缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ 黄桃缶
昼間食				アイスクリーム	ドームケーキ	やわらかおかき(砂糖醤油)	黒糖蒸しパン
夕食				ご飯 清汁 豆腐の玉子あんかけ 茄子炒め 酢味噌和え	ご飯 コンソメスープ 鰯のパン粉焼き 南瓜のクリーム煮 ほうれん草サラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 冬瓜のピリ辛炒め 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ 切り昆布の炒り煮 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 9月

〔老健いぶき〕

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め ほうれん草のごま和え 煮豆	ご飯 味噌汁 三色高野煮 コールスロー ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ブロッコリーツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 菜の花のサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の炒め物 キャベツのゴマドレサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 大根のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ウインナーソーテー 小松菜おかか和え のり佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 大根のあけぼの和え 洋梨缶	ご飯 味噌汁 いかフライ 大根の煮物 フルーツカクテル缶	冷やし中華 蒸し餃子 チンゲン菜のナムル	キーマカレー ポテトのオーロラサラダ 福神漬け りんご缶	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 深山和え みかん缶	～十五夜メニュー～ ゆかりご飯 味噌汁 お月見ハンバーグ 里芋のずんだ和え 抹茶みるく	ご飯 味噌汁 アジメンチ 豆腐サラダ クラッシュベリー(ビタミン強化)
昼間食	リングドーナッツ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	～あったかおやつ～ たい焼き	ピーナッツパン	カスタードプリン	カステラ	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 たらこの磯焼き 筍の高菜炒め ハムの和え物	ご飯 味噌汁 肉団子の塩糍煮 ビーフンソーテー かぶとカニカマのサラダ	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き ピーマンと人参の金平 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け レバー炒め ゆず大根	ご飯 にら玉スープ 麻婆茄子 えび焼売 中華和え	ご飯 味噌汁 カニと青菜の玉子とじ ひじきの煮物 レンコンサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のあずき煮 チンゲン菜のおひたし

*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 9月

〔老健いぶき〕

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
朝食	ご飯 味噌汁 いりどり団子の煮物 菜の花のピーナッツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の梅和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ チンゲン菜サラダ 納豆	ご飯 味噌汁 竹輪の炒り煮 かぶの生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 ブロッコリーマヨサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 もやしのおかか和え のり佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	中華丼 きのこスープ 錦糸ナムル 杏仁豆腐	～食べるスープの日～ ご飯 さつま芋のポタージュ 鶏の唐揚げ 彩りサラダ りんご缶	ご飯 清汁 豚とキャベツの味噌炒め カリフラワーの和風和え みかん缶	～秋メニュー～ きのこご飯 かきたま汁 鮭の塩焼き 秋野菜のサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん もやしのしその実和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 白菜のレモン和え パイン缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 南瓜の甘煮 みかん缶
昼間食	蜂蜜ケーキ	マンゴープリン	宇治抹茶ロールケーキ	コーヒーゼリー	ツナサンド	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	いちごクリームサンド
夕食	ご飯 清汁 鯖の生姜味噌焼き 切干と竹輪の煮物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 白菜の炒め物 大根即席漬け	ご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 冬瓜のそぼろ煮物 ほうれん草のわさび和え	ご飯 春菊のスープ 肉団子の酢豚風 中華炒め ザーサイ和え	ご飯 清汁 豆腐バーグの野菜あん 茄子田楽 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 蓮根の甘辛煮 玉葱とわかめ和え物	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ かぶのコンソメ煮 キャベツの柚子塩和え

*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 9月

[老健いぶき]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 いわし汁 炒り豆腐 もやしの辛し和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 炒り玉子 チンゲン菜の胡麻ドレ和え うめびしお	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 玉葱のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポパイサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の桜和え 煮豆	ご飯 味噌汁 えびボールの野菜炒め オクラの塩昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 信田煮 アスパラのささみ和え たいみそ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	～敬老お祝い膳～ 赤飯 清汁 天麩羅盛合せ 紅白なます フルーツ	ハヤシライス チキンナゲット マカロニサラダ フルーチェ	とろろそば 茄子の炒め物 白菜のマスタード和え	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 切干大根煮 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	～秋分の日メニュー～ 五目炊き込みご飯 けんちん汁 赤魚の粕焼き 蓮根と湯葉の和え物 栗のムース	ご飯 コンソメスープ 鶏のチーズ焼き 海老とカリフラワーのサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け 小松菜の生姜和え マンゴー缶
昼間食	ぶどうゼリー	抹茶ケーキ	褥瘡予防デザート (黒糖)	ロールケーキ	おはぎ	ダブルベリーケーキ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き 金平ごぼう オクラの和え物	ご飯 清汁 鶏の利休焼き 大根のつや煮 菜の花のゆかり和え	ご飯 中華スープ 八宝豆腐 華風ソテー 胡瓜と玉葱の中華和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 冬瓜とかにかまのとり煮 白菜の浅漬け	ご飯 味噌汁 メバルの葱焼 温奴 菜の花のピーナツ和え	ご飯 清汁 厚揚げの味噌炒め 大学芋 しらす和え

*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 9月

[老健いぶき]

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 ツナと大根の煮物 菜の花のおひたし 煮豆	ご飯 味噌汁 ミートボール もやしの信田和え 漬物	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 ほうれん草のしそドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 洋風煮 キャベツのごま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 千草卵焼き みぞれ和え 納豆		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのレモン和え パイン缶	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え 黄桃缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬け リンゴのコンポート	ご飯 味噌汁 鶏のチリソースかけ レンコンの辛子マヨ和え 杏仁フルーツ	ご飯 オニオンスープ ホキのコーンマヨかけ カリフラワーのツナサラダ みかん缶		
昼間食	褥瘡予防デザート (ピーチ)	ずんだどら焼き	水ようかん(芋)	～あったかおやつ～ 蒸し饅頭	コーヒークリームサンドケーキ		
夕食	ご飯 味噌汁 オムレツのクリームソースかけ 茄子のガーリックソテー 野菜のマリネ	ご飯 かぶのスープ 豚ときくらげの炒め かに焼売 チンゲン菜の中華和え	ご飯 味噌汁 メパルのバター焼き マカロニソテー ブロッコリーのオーロラサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 いんげんの土佐炒め もずく酢	ご飯 中華スープ えびボールの中華炒め 蒸し餃子 ナムル		

*都合により献立を変更することがあります。