

〇〇 献立 一覧表 〇〇

2022年 10月

[老健いぶき]

					1(土)	2(日)
朝食					ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のおかか和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏肉と小松菜のソテー カリフラワーとアスパラのサラダ たいみそ
朝間食					牛乳	ジョア
昼食					ご飯 味噌汁 スタミナ焼き ブロッコリーのじゃこ和え パイン缶	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの海老あんかけ 菜の花の胡麻ドレ和え クラッシュゼリー(ビタミン強化)
昼間食					抹茶プリン	ロールケーキ
夕食					ご飯 清汁 かに風味玉子とじ ふろふき大根 わかめの和え物	ご飯 味噌汁 鯡の塩焼き 切り昆布の炒め煮 白菜の和え物

*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 10月

[老健いぶき]

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ニラ玉 ほうれん草の和風和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 キャベツの桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんのとろみ煮 白菜のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ コールスロー 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜おひたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 人参と玉子のソテー いんげんのピーナツ和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のわさび和え 納豆
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 清汁 かれの葱味噌焼き 茄子のおろし和え 白桃缶	～秋御膳～ さつま芋ごはん 清汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ わかめとしらすの酢の物 フルーツ	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ メバルのバター醤油たれかけ ダイスサラダ フルーチェ	じゃじゃ麺(肉味噌うどん) わかめスープ 蓮根のずんだ和え	ご飯 オニオンスープ クリームコロッケ ほうれん草のサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 白和え みかん缶	チキンカレー 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 フルーツカクテル缶
昼間食	リングドーナツ	～あったかおやつ～ たい焼き	カップケーキ(コーヒー)	褥瘡予防デザート (チョコ)	クリームコンフェ	メロンムース	ミニパターラ
夕食	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のごま醤油がけ 五目豆 おくらの和え物	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 野菜炒め 即席漬け	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのごま和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ チンゲン菜の炒め 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 かにしんじょ(生姜餡) 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 赤魚の塩糍焼き 南瓜のそぼろ煮 ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 金平ごぼう 胡麻ドレ和え

*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 10月

[老健いぶき]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子のソテー かぶの浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 オクラの和え物 梅干し	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 菜の花の信田和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね ポパイサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜の炒め物 錦糸和え うめびしお	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き 白菜の塩糍和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり チンゲン菜の生姜和え 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	～スポーツの日メニュー～ ランチプレート オニオンスープ マゼドアンサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き キャベツと竹輪の和え物 りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 茄子の香味漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 ホキの磯辺焼き がんもの煮物 みかん缶	天津飯 中華スープ スタミナ炒め 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋と切り昆布の炒り煮 パイン缶	ゆかりご飯 味噌汁 チキン南蛮 ほうれん草としめじのソテー 黄桃缶
昼間食	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	マンゴープリン	チョコパン	いちごクレープ	やわらかおかき(のり塩)	ロールケーキ	黒糖蒸しパン
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 大豆の煮物 小松菜の和風和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 ナムル	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ビーフソテー 大根の甘酢和え	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ ジャーマンポテト いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 南瓜の煮付け 小松菜とツナのサラダ	ご飯 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) えび焼売 春雨サラダ	ご飯 清汁 鯰の胡麻味噌焼き ピーマンソテー カリフラワーのサラダ

*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 10月

[老健いぶき]

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 菜の花チーズサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋の土佐醤油煮 ほうれん草のおひたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 オクラ和え 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 もやしのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 かぶのと油揚げの煮付け 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー とろろ 煮豆
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 えのきのスープ 豚肉の洋風炒め 大根とブロッコリーのピクルス みかん缶	豆カレー タマゴサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 ほっけの昆布醤油漬焼き アスパラの和え物 バナナ	～食べるスープの日～ ご飯 南瓜のスープ 豚カツ スパゲッティサラダ フルーツカクテル缶	かき玉そば 茄子の味噌炒め 小松菜のなめ茸和え	ご飯 にら玉スープ 鶏の酢豚風 ナムル マンゴー缶	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ 茄子のケチャップ炒め みかん缶
昼間食	～あったかおやつ～ お好み焼き	フロマージュ	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	ガナッシュケーキ	アップルパイ	カスタードプリン	いちごクリームサンド
夕食	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ 白身魚の豆乳しんじょ おかか和え	ご飯 味噌汁 野菜バーグの和風あんかけ 南瓜の炒め物 わかめの酢の物	ご飯 中華スープ 鶏のチリソースかけ 大根と搾菜の煮物 白菜の中華和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ ひじきの煮物 しらすおろし	ご飯 味噌汁 炒り鶏 枝豆ふんわり蒸し ほうれん草の胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 ぶりの煮付け 南瓜のいとこ煮 キャベツのあけぼの和え	ご飯 トマトスープ 鶏肉のクリームソース コンソメ煮 チーズサラダ

*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 10月

[老健いぶき]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 人参の海苔和え 納豆	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール かぶの梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 もやしの生姜和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ウインナーの和風煮 グリーンサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め 白菜の磯香和え 煮豆	ご飯 味噌汁 炒り玉子 春菊の柚子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜の塩昆布和え 漬物
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 鯖の塩焼き キャベツのしその実和え パイン缶	ご飯 白菜とベーコンのスープ チーズオムレツ・デミソースかけ フレンチサラダ 洋梨缶	～秋の味覚メニュー～ 栗ごはん 清汁 鱈の煮付け きのこのおひたし ぶどうフルーチェ	ご飯 かきたま汁 鶏のゆず味噌焼き 南瓜の甘煮 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 キャベツのスープ 鮭のムニエル さつま芋サラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーと海老の胡麻サラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根の和風和え みかん缶
昼間食	やわらかおかき(きなこ)	コーヒーゼリー	シュークリーム	ホットケーキ	褥瘡予防デザート (イチゴ)	水ようかん(芋)	パウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 肉団子の洋風煮 明太ポテト もやしサラダ	ご飯 味噌汁 かれいの野菜蒸し ひじき入り蒲鉾 青菜のわさび和え	ご飯 清汁 えび団子の味噌炒め 里芋のそぼろあん ピーマンのおかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜と竹輪の炒め物 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 茄子のにんにく炒め 菜の花辛し和え	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 ごぼうとウインナーのソテー ポテトサラダ	ご飯 清汁 鶏ときらげの玉子炒め 冬瓜のふるふき 小松菜のじゃこサラダ

*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 10月

[老健いぶき]

	31(月)						
朝食	ご飯 味噌汁 いろどり団子の煮物 いんげんのごま和え うめびしお						
朝間食	牛乳						
昼食	～ハロウィンメニュー～ キャロットピラフ かぼちゃのミルクスープ タンダーチキン 大根サラダ フルーツカクテル缶						
昼間食	南瓜プリン						
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ ごぼうの甘辛煮 菜の花の和え物						

*都合により献立を変更することがあります。