

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 1 1月

[老健いぶき]

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
朝食		ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 白菜のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え たいみそ	ご飯 味噌汁 えびボール煮 小松菜の柚子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 漬物
朝間食		牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食		ご飯 味噌汁 メンチカツ 冬瓜と春雨のくず煮 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鯖の削り焼き 車麩とほうれん草のお浸し パイン缶	～文化の日～ ちらし寿司 清汁 秋野菜の煮物 みかん缶	ご飯 青菜のスープ 豚肉と筍のオイスター炒め カリフラワーの甘酢和え 杏仁フルーツ	ご飯 コンソメスープ メバルのクリームソース マカロニサラダ 白桃缶	ご飯 清汁 親子煮 小松菜の白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)
昼間食		カップケーキ(プレーン)	～あったかおやつ～ たい焼き	栗のムース	黒糖蒸しパン	カスタードクレープ	ロールケーキ
夕食		ご飯 味噌汁 カニと茸の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 揚げ出し豆腐 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきの煮物 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鱈の竜田焼 南瓜のいとし煮 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 茄子の炒め物 菜の花の辛子和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し餃子 ブロッコリー中華和え

\* 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 11月

[老健いぶき]

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 ほうれん草のわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 春菊のごま和え 煮豆	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添 小松菜のかに風味サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 ウインナーの和風煮 ブロッコリーのチーズサラ うめびしお	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 アスパラとコーンのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 白菜の浅漬け 漬物	ご飯 味噌汁 玉子とじ もやしのしその実和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	～立冬、ほかほか献立～ ひじきご飯 さつまいも汁 赤魚の冬がすみ漬け 鶏と冬瓜のトロみ煮 バナナ	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 南瓜のサラダ みかん缶	野菜タンメン ジャンボ焼売 ブロッコリーレモン醤油和	菜飯 味噌汁 さんまのやわらか煮 蓮根の煮物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏のカレー醤油焼き さつまいものサラダ パイン缶	ハヤシライス 豆腐ナゲット ポパイサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鯖の磯焼き ポテトサラダ フルーツカクテル缶
昼間食	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	やわらかおかき	カステラ	ツナサンド	マンゴープリン	バナナクリームサンド	和のパンケーキ・黒蜜きな
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 菜の花のおひたし	ご飯 清汁 ちゃんちゃん焼き じゃが芋の炒め煮 大根青じそ和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 切干大根煮 桜エビとキャベツのおひた	ご飯 玉子スープ 麻婆豆腐 華風ソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き さつまいもの煮物 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん 南瓜の煮付け キャベツのゆかり和え	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグのあんか 金平れんこん 大根サラダ

\*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 11月

[老健いぶき]

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 小松菜のなめ茸和え たいみそ	ご飯 味噌汁 信田煮 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニナポリタン 菜の花サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 カリフラワーのドレ和え 納豆	ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜のごま酢和え 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 清汁 肉野菜炒め 里芋の田楽 パイン缶	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーの和風サラダ 白桃缶	～秋の満腹メニュー～ さつま芋ごはん 具沢山汁 きすとかにかまの天ぷら ほうれん草としめじのゆず 煮リンゴ風	ご飯 清汁 鶏の照焼き かぶのサラダ みかん缶	キーマカレー フレンチパンブキンサラダ 福神漬け フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 大学芋 パイン缶	ご飯 味噌汁 エビカツ 玉葱とアスパラのサラダ 黄桃缶
昼間食	水ようかん(芋)	宇治抹茶ロールケーキ	抹茶フルーチェ・あんこ添	褥瘡予防デザート (黒糖)	リングドーナツ	アップルゼリー	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き わかめの当座煮 白菜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 煮奴 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 コンソメスープ 鰯のバター焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツの生姜和え	ご飯 中華スープ 豆腐の玉子あんかけ 焼売 大根のナムル	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 根菜煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し ひじき入り蒲鉾	ご飯 じゃが芋ソイスープ 鶏肉のコンソメソース マカロニソテー 小松菜のサラダ

\*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 11月

[老健いぶき]

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのチーズサラ 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 もやしのゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 ほうれん草のサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 玉子サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 チキンボールの炒め物 春菊の中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え 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	豚丼 わかめスープ ほうれん草の桜和え クラッシュセリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ごぼうと豚肉の煮物 洋梨缶	～勤労感謝の日～ 二色丼 味噌汁 里芋の煮物 りんご缶	ご飯 味噌汁 鮭のごま焼き 冬瓜とちぎり揚げの煮物 オレンジ	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え	ご飯 清汁 鱧の西京焼き 小松菜のお浸し フルーチェ	ご飯 栄養強化コーンクリームス 鶏肉のカレー焼き 菜の花のチーズサラダ パイン缶
昼間食	抹茶ケーキ	カスタードプリン	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(栗))	ダブルベリーケーキ	～あったかおやつ～ 今川焼	ホットケーキ	ミニパターラ
夕食	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 五目煮 大根の塩糍和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の土佐煮 じゃが芋の炒め 菜の花青しそサラダ	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 ニラの中華スープ 麻婆茄子 筍の高菜炒め 白菜の華風和え	ご飯 味噌汁 豚の塩糍炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 エビ団子のコンソメ煮 明太ポテト もやしサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物 小松菜の和え物

\* 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 1 1月

[老健いぶき]

	28(月)	29(火)	30(水)				
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのおゆず和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 蕪とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラ 納豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ				
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳				
昼食	～食べるスープの日～ ご飯 里芋と豆乳のスープ ホキの南蛮漬け 切り昆布の炒り煮 マンゴー缶	カレーライス 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 パイン缶	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ クラッシュベリー(ビタミン強化)				
昼間食	やわらかおかき(砂糖醤油)	褥瘡予防デザート (ピーチ)	フルーツヨーグルト				
夕食	ご飯 えのきの和風スープ 豚肉のすき煮 かにのふんわり天 大根のしその実和え	ご飯 清汁 赤魚の白醤油漬け 茄子田楽 キャベツのレモン和え	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き 金平れんこん 春菊の信田和え				

\* 都合により献立を変更することがあります。