

〇〇 献立 一覧表 〇〇

2022年 1 2月

[老健いぶき]

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
朝食			ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ポパイサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 にんじん信田煮 小松菜の梅おかか和え たいみそ	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん もやしの磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね 春菊の和え物 煮豆
朝間食			牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食			ご飯 清汁 味噌トンカツ 切干大根の和風和え りんご缶	ご飯 じゃが芋スープ メバルのトマトソース カリフラワーとアスパラのサラダ みかん缶	菜飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの酢の物 パイン缶	ご飯 味噌汁 イカフライ 大豆の洋風煮 フルーツカクテル缶
昼間食			水ようかん(芋)	アップルパイ	夕張ゼリー	いちごクリームサンド
夕食			ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き こんにゃくと牛蒡の甘辛炒め 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ビーフン炒め 菜の花の柚子ドレ和え	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

*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 2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 いりどり団子の煮物 白菜の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の土佐和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー カリフラワーのツナサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの塩昆布和え 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 車麩の煮物 マカロニサラダ 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	ご飯 清汁 鯖の生姜味噌焼き 茄子の和風和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のピーナツ和え フルーチェ(メロン)	バターライス クリームシチュー ほたて風味フライ コールスローサラダ 洋梨缶	五目ラーメン 蒸し餃子 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 アジメンチ さつま揚げと冬瓜の煮びたし パイン缶	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 茄子のツナ和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 焼肉炒め ほうれん草のわさび和え みかん缶
昼間食	褥瘡予防デザート (チョコ)	～あったかおやつ～ たい焼き	いちごクレープ	黒糖蒸しパン	栗のムース	カップケーキ(プレーン)	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と里芋の利休煮 温奴 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 鯰の野菜蒸し ひじき煮 おくらの酢醤油和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 炊き合わせ 春菊の梅和え	ご飯 清汁 鱧のきのこあんかけ じゃが芋の肉味噌煮 ほうれん草の和え物	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 清汁 赤魚の味噌粕漬焼き 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 豆腐の海老あんかけ 里芋と竹輪の炒め煮 オクラの和え物

*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 12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 ツナじゃが いんげんのごま和え うめびしお	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり カリフラワーの甘酢漬け 漬物	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 菜の花の海苔和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ブロッコリーのサラダ 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 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
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 中華スープ たらのチリソースかけ 春雨サラダ 白桃缶	～忘年会メニュー～ 茶飯 味噌汁 フライ盛合せ おでん風煮物 ふるふるプリン	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(和風あん) 金平ごぼう バナナ	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬 みかん缶	～食べるスープの日～ ご飯 とろろ芋の味噌スープ ホキの磯辺揚げ 卵の花サラダ 黄桃缶	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 パイン缶	ご飯 味噌汁 炒り鶏 白身魚の豆乳しんじょ クッシュペリー(カルシウム強化)
昼間食	カステラ	ロールケーキ	やわらかおかき(きなこ)	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	コーヒークリームサンド	抹茶プリン	ミニパターラ
夕食	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 味噌汁 鯉の照焼き わかめの当座煮 白菜の塩糍漬け	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 メバルの梅煮 ピーマン和風炒め もやしのしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のパーベキュー焼き かぶのつや煮 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 牛肉コロケ チンゲン菜のソテー 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 12月

[老健いぶき]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 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	ご飯 味噌汁 信田煮 もやしの中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花とコーンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 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 たいみそ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のささみ和え たくあん
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 コンソメスープ 鯖のパン粉焼き カリフラワーとハムのサラダ みかん缶	ご飯 葱スープ 酢豚 ほうれん草のナムル マンゴープリン	キーマカレー たっぷりかにマヨサラダ 福神漬け パイン缶	～冬至～ ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き 南瓜の小豆煮 洋梨缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 キャベツの浅漬け フルーツカクテル缶	～クリスマスイブ～ Xmasプレート ポタージュ 花野菜の彩りツナサラダ チョコレートムース風	～Xmas～ バターライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ りんごのコンポート風
昼間食	～あったかおやつ～ 肉まん	抹茶ケーキ	褥瘡予防デザート (ピーチ)	ゆずムース	カスタードプリン	クリスマスケーキ	ショコラロールケーキ ホイップ添え
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 煮奴 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	ご飯 清汁 鶏と野菜の味噌炒め ごぼうの煮物 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 赤魚の利休煮 切り昆布と厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	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 豆腐の玉子あんかけ 切干大根の炒り煮 白菜の塩昆布和え

*都合により献立を変更することがあります。

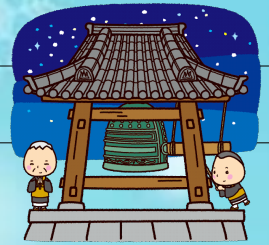


〇〇 献立一覧表 〇〇

2022年 12月

[老健いぶき]

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
朝食	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ 高菜漬け	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 がんもの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏団子の炒め煮 春菊の生姜和え 漬物	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	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ほうれん草の桜和え みかん缶	ご飯 中華スープ 中華風オムレツ 菜の花のツナサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル ポテトのケチャップ炒め フルーチェ(いちご)	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 枝豆ふんわり蒸し パイン缶	かに玉丼 中華スープ ピーマンソテー マンゴー缶	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	コーヒーゼリー	やわらかおかき(のり塩)	ずんだどら焼き	ピーナツパン	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(こしあん)	おはぎ(きな粉)
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 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	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ えび焼売 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	～大晦日～ 年越しそば えびの天ぷら 南瓜の甘煮



*都合により献立を変更することがあります。

