

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 1月

[老健いぶき]

						1(日)
朝食						ゆかりご飯 お雑煮風 寿玉子と二色巻き 昆布巻 お屠蘇
朝間食						ジョア
昼食						赤飯 お吸い物 赤魚の西京焼き 祝い膳(伊達巻・黒豆・蒲鉾) みかん
昼間食						目出鯛焼き
夕食						ご飯 味噌汁 すき焼き 玉子豆腐 紅白なます

*都合により献立を変更することがあります。

○○ 献立一覧表 ○○

2023年 1月

[老健いぶき]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮〆 かぶの酢の物 白花豆	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 とろろ 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ワインソテー マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 厚揚げの照煮 オニオンサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの磯和え 煮豆	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 かぶのごま和え 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	まぐろの三色丢 味噌汁(赤だし) 白和え 芋きんとん	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐海老あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え カクテル缶	ご飯 清汁 鶏のみぞれあん がんもの煮物 漬物	チキンカレー ツナサラダ 福神漬け パイン缶	かき揚げうどん 茄子のにんにく炒め ブロッコリー青しそ和え	七草ご飯 味噌汁 させい豆腐 菜の花の梅なめ茸和え みかん缶	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 卯の花 クラッシュセリー(カルシウム強化)
昼間食	紅饅頭	宇治抹茶ロールケーキ	マスカットゼリー	カップケーキ(コーヒー)	~あつたかおやつ~ 今川焼(カスター)	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	いちごクリームサンド
夕食	ご飯 清汁 熨斗(のし)どり 里芋のすんだあんかけ キャベツの桜和え	ご飯 清汁 ぶりの照煮 金平ごぼう 酢味噌和え	ご飯 冬瓜のスープ えびボールの中華風 焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のあずき煮 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 鰯の漬け焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜のおひたし	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースかけ 茄子の揚げ浸し 春雨サラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏のコーンマヨソースかけ ピーマンとベーコンのソテー カリフラワーとかにかまのサラダ

*都合により献立を変更することがあります。

○○ 献立一覧表 ○○

2023年 1月

[老健いぶき]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め おくらと玉葱の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 青菜の和風サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 白菜の浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 ポテトサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 豆腐のカニカマあん カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポパイサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 つみれ煮 春菊のささみ和え 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 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜の柚子和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ きのこ豆腐 パン缶	～鏡開き和膳～ 炊込みご飯 ホキの津軽漬け(もろみ味噌) おでん 昆布豆 クラッシュゼリー(ビタミン強化)	ご飯 味噌汁 おろしきのこハンバーグ キャベツのレモン和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜胡麻ドレサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 はんぺんフライとハムカツ 切干大根と大豆の煮物 みかん缶	～小正月祝い膳～ ばらちらし寿司 清汁 白和え 抹茶ゼリー
昼間食	カステラ	褥瘡予防デザート (ピーチ)	～鏡開き～ おしるこ	やわらかおかき	玉子サンド	カスタードプリン	桃饅頭
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ	ご飯 中華スープ カレイの甘酢あんかけ ピーフンソテー ^{春菊のわさび和え}	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 豚肉のカレー炒め 里芋の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 さつま揚げの炒め物 春菊のごま酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き 刻み昆布煮 チングン菜のしらす和え	ご飯 白菜スープ 豚肉のオイスターソース炒め かに焼壳 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け さつま芋とレーズンの煮物 小松菜の辛子和え

*都合により献立を変更することがあります。

○○ 献立一覧表 ○○

2023年 1月

[老健いぶき]

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
朝食	ご飯 味噌汁 麸の玉子とじ 菜の花のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜とソーセージの炒め物 もやしの桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 ブロッコリーのわさび和え たいみそ	ご飯 味噌汁 洋風煮 大根サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 チンゲン菜のしらす和え 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	ご飯 コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 コールスロー パイン缶	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草のツナ和え バナナ	ご飯 味噌汁 鰯の塩麹焼き 大根の青じそ和え フルーチェ	～風邪予防！あったかメニュー～ 黒ゴマご飯 えび団子と生姜のスープ トンカツトマトソース レンコンの辛子マヨ和え クラッシュセリ（カルシウム強化）	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め オクラの柚子和え みかん缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ サーモンフライ ブロッコリーのレモンサラダ カクテル缶	ハヤシライス ジャー・マンボテト アス・パラサラダ クラッシュセリ（ビタミン強化）
昼間食	褐色予防デザート (黒糖)	甘酒	～あったかおやつ～ 肉まん	黒糖蒸しパン	リングドーナツ	マンゴープリン	ミニパーターラ
夕食	ご飯 清汁 赤魚の葱味噌焼き 大根のつや煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(かにあん) 人参と玉子の炒め ひじきのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋の重ね煮 アスパラとチーズのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の煮っころがし 蒲鉾と小松菜の梅和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 根菜煮 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 温奴 小松菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほうれん草と竹輪のソテー 白菜の即席漬け

*都合により献立を変更することがあります。

○○ 献立一覧表 ○○

2023年 1月

[老健いぶき]

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 もやしの胡麻ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ポパイサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 カリフラワーとツナのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 かぶとかにかまの煮物 キャベツのゆずドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかり和え 納豆	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のごま和え 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	味噌野菜ラーメン 蒸し餃子 カリフラワーの甘酢漬け	～食べるスープの日～ ご飯 ブロッコリーのミルクスープ 白糸たらの香草焼 さつま芋サラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 切干大根煮 黄桃缶	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き ほうれん草の玉子サラダ パイン缶	ご飯 コンソメスープ メバルのチーズ焼き 大豆とウインナーのトマト煮 フルーチェ	ご飯 青菜のスープ 豚肉とにんにくの芽の炒め物 搾菜和え 杏仁豆腐	ご飯 清汁 若鶏の唐揚げ 長葱の白和え みかん缶
昼間食	メロンムース	フロマージュ	ロールケーキ	摺瘡予防デザート (レアチーズ)	バナナクリームサンド	ガナッシュケーキ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 かき玉汁 カニクリームコロッケ ふろふき大根 菜の花の桜和え	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 車麩の煮物 春菊の生姜和え	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ハンバーグ 蓮根とウインナーの洋風炒め チーズサラダ	ご飯 味噌汁 かれいのさらさ蒸し じゃが芋としめじの炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 南瓜の小豆煮 チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 赤魚の冬がすみ漬け 刻み昆布煮 春菊の桜和え	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め ビーフンソテー かぶのナムル

*都合により献立を変更することがあります。

○○ 献立一覧表 ○○

2023年 1月

[老健いぶき]

	30(月)	31(火)				
朝食	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め かにかまサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 いか団子煮 キャベツのしその実和え たいみそ				
朝間食	牛乳	牛乳				
昼食	ご飯 味噌汁 ホッケの昆布醤油漬け焼き 切干大根のごま酢和え パイン缶	麻婆丼 中華スープ 春巻 マンゴー缶				
昼間食	カップケーキ(プレーン)	水ようかん(芋)				
夕食	ご飯 オニオンスープ オムレツのクリームソースかけ ほうれん草ときのこのソテー マカロニサラダ	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 茄子の味噌炒め 菜の花のツナ和え				

*都合により献立を変更することがあります。