

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 3月

[老健いぶき]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食		ご飯 味噌汁 千草卵焼き 大根の和風マヨ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ポパイサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め もやしのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き わかめの酢の物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏つくね 菜の花のわさび和え 漬物
朝間食		コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食		ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 菜の花のゆかり和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 チキンカツ アスパラサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	～ひなまつりメニュー～ ちらし寿司 清汁 車麩と春じゃがの煮物 苺フルーチェ	ご飯 味噌汁 かれの煮付け ひじきのサラダ オレンジ	キーマカレー たっぷりツナマヨサラダ 福神漬け りんご缶
昼間食		褥瘡予防デザート (ピーチ)	黒糖蒸しパン	甘酒	桜ゼリー	ミニパターラ
夕食		ご飯 コンソメスープ 鯖のパン粉焼き 南瓜のグラタン風 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 茄子炒め カリフラワーの甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 切干大根煮 キャベツの浅漬け	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋のあずき煮 チンゲン菜のおひたし	ご飯 清汁 赤魚の味噌粕漬け焼き 冬瓜の信田煮 もやしのしその実和え

*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

2023年 3月

[老健いぶき]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り玉子 ブロッコリーのマヨ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 菜の花のごま酢和え 梅干し	ご飯 味噌汁 大根のそぼろあん キャベツのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ブロッコリーとコーンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 オクラの和ドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 大根の柚子和え たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ほうれん草のごまドレ和え 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 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切り昆布の煮物 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 花野菜とコーンのサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 メバルの葱焼 卵の花 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼 茄子とわかめ生姜和え 黄桃缶	とろろそば かき揚げ ふきのそぼろ炒め	ご飯 キャベツのスープ 鮭のクリームソース 彩りサラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ みかん缶
昼間食	カステラ	カスタードプリン	リングドーナッツ	ピーナツパン	おしるこ	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(栗))	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 和風豆腐ハンバーグ じゃが芋のバター醤油炒め ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 たらこの磯焼き 筍の高菜炒め ハムと白菜の和え物	ご飯 えのきのスープ 肉団子の中華炒め煮 ビーフンソテー チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 ホキのごま焼き 温奴 南瓜サラダ	ご飯 カニと菜花の玉子とじ ひじきの煮物 レンコンサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 冬瓜のくず煮 小松菜の錦糸和え	ご飯 清汁 けんちん煮 里芋とつきこんの山椒田楽 菜の花おひたし

*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

2023年 3月

[老健いぶき]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 春菊の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 もやしのわさび和え 煮豆	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ほうれん草の桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 玉子とじ オクラの塩昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 えびボールの炒め物 チンゲン菜のしらす和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花の梅和え 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 豚肉のくわ焼き 筍の煮物 フルーツカクテル缶	～ホワイトデーメニュー～ バターライス 海老とキャベツのクリームシ ミニ野菜コロッケ 小松菜のさっぱりサラダ りんごのコンポート	塩糍豚丼 味噌汁 カリフラワーの和風マヨ和 フルーチェ	～春いっぱいメニュー～ さくらご飯 清汁 赤魚の西京漬け・柚子風 春キャベツの洋風煮 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ かぶのコンソメ煮 パイン缶	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ 白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ コールスロー りんご缶
昼間食	紅茶のムース	パターラ(チーズ)	いちごクレープ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	カップケーキ(プレーン)	やわらかおかき(きなこ)	いちごクリームサンド
夕食	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き じゃが芋としめじの炒り煮 白菜の梅おかか和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 白滝の明太炒り わかめのしそドレ和え	ご飯 コンソメスープ 鯖のトマトソースかけ 茄子のガーリックソテー グリーンサラダ	ご飯 わかめスープ 蒸し鶏のごま醤油がけ 華風ソテー チンゲン菜の中華和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 茄子の含め煮 大根のしその実和え	ご飯 清汁 あじの幽庵焼き 南瓜の甘煮 カリフラワーの酢の物	ご飯 栄養強化コーンクリームス スパニッシュオムレツ 冬瓜の洋風煮 ごぼうサラダ

*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

2023年 3月

[老健いぶき]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 白菜のおひたし たいみそ	ご飯 味噌汁 いろいろ団子の煮物 カリフラワーのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 春菊のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜のケチャップ炒め 菜の花のサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 ツナ炒め キャベツのピーナツ和え 納豆	ご飯 味噌汁 ニラ玉 ブロッコリーの和風サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 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	野菜醤油ラーメン 蒸し餃子 ほうれん草の生姜和え	～春分の日～ 五目炊込みご飯 清汁 鱈の粕漬け ぜんまいの煮物 フルーチェ(いちご)	～食べるスープの日～ ご飯 グリンピースのスープ 豚肉のオイスターソース炒 茄子の中華煮浸し マンゴー缶	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ かぼちゃの和風サラダ みかん缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏のバター醤油たれかけ キャベツの生姜和え りんご缶	ご飯 じゃが芋ソイスープ アジメンチとクリームコロッ 根菜煮 バナナ
昼間食	～あったかおやつ～ お好み焼き	ぼたもち 	フロマージュ	ホットケーキ	バナナクリームサンド	ロールケーキ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 オクラのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが ひじき入り蒲鉾 大根の和風サラダ	ご飯 にら玉汁 鱈の田楽 切り昆布の煮物 小松菜のごまドレサラダ	ご飯 清汁 お魚ハンバーグの照焼 ごぼうの味噌金平 チンゲン菜とわかめのレモ	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 枝豆ふんわり蒸し 大根の即席漬け	ご飯 中華スープ 海老団子のうま煮 焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 清汁 鶏肉の香り蒸し 高野豆腐の煮物 いんげんのゆず味噌和え

*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

2023年 3月

[老健いぶき]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子煮 春菊の塩昆布 煮豆	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 大根の柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 カリフラワーのハムサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 キャベツの桜和え ふりかけ		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏のチーズ焼き ポテトのケチャップ炒め パイン缶	炊込みチャーハン ワンタンスープ 麻婆豆腐 搾菜和え 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 ブロッコリーのわさび和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 かぶのトロみスープ ホキの南蛮漬け ジャンボ焼売 みかん缶	親子丼 味噌汁 蓮根と人参の土佐煮 洋梨缶		
昼間食	宇治抹茶ロールケーキ	褥瘡予防デザート (黒糖)	～あったかおやつ～ たい焼き	やわらかおかき	水ようかん(芋)		
夕食	ご飯 わかめスープ 海老と玉子のチリソース炒 ビーフソテー 大根サラダ	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 ごぼうのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐バーグの野菜あん 大学芋 アスパラサラダ	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 ふろふき大根 白菜の塩糀和え	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ がんもの煮物 チンゲン菜サラダ		

*都合により献立を変更することがあります。

