

〇〇 献立 一覧表 〇〇

2023年 5月

[老健いぶき]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	 5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 えびボール煮 白菜の柚子和え 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 のり佃煮	ご飯 味噌汁 ツナ炒め 人参の明太和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール キャベツのサラダ 漬物	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 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 いりどり団子の煮物 ほうれん草のわさび和え 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 鶏肉の旨煮 菜の花の辛子和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	～2F春のお弁当～ ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 車麩とぜんまいの含め煮 パイン缶	～憲法記念日～ 鮭菜飯 味噌汁 揚げ出し豆腐の五目あん ふきの煮びたし 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 杏仁豆腐	～端午の節句～ ばらちらし寿司 清汁 海老団子と若竹の煮物 ふるふるプリン	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し餃子 マンゴー缶	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんか 南瓜のサラダ りんご缶
昼間食	～あったかおやつ～ 肉まん	ヨーグルトケーキ	いちごカステラ	シュークリーム	鯉のぼりどら焼き	褥瘡予防デザート(亜鉛強化 水ようかん(抹茶))	和のパンケーキ・黒蜜きな
夕食	ご飯 玉子スープ 麻婆豆腐 華風ソテー ナムル	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き ひじき入り蒲鉾 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き 切干大根煮 白菜のおかか和え	ご飯 清汁 いわしのさんが焼き 南瓜のいとし煮 もやしのごま和え	ご飯 味噌汁 豚玉煮 切り昆布の煮物 オクラのゆかり和え	ご飯 コンソメスープ メバルのクリームソース ポパイソテー マカロニサラダ	ご飯 清汁 鶏のちゃんちゃん焼き じゃが芋の炒め煮 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

2023年 5月

[老健いぶき]

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
朝食	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 春菊のごま和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 小松菜のかに風味サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 アスパラとコーンのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 洋風煮 ブロッコリーのチーズサラ 昆布佃煮	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	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 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 肉野菜炒め 枝豆ふんわり蒸し パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏のカレー醤油焼き 茄子の香味和え クラッシュセリー(カルシウム強化)	鶏南蛮そば 厚揚げの味噌炒め 山菜の和え物	～3F春のお弁当～ ご飯 味噌汁 鱈の竜田焼 ふきの白和え 黄桃缶	ハヤシライス 豆腐ナゲット ポパイサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 鱈の磯焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	～母の日ありがとうメニュー エビピラフ 栄養強化コーンクリームス ポークカツ・ミラノ風ソース ミモザサラダ 苺フルーチェ
昼間食	リングドーナッツ	カステラ	アップルパイ	チョコパン	褥瘡予防デザート (ピーチ)	パウンドケーキ(マーブル)	ロールケーキ
夕食	ご飯 清汁 ほきの削り焼き さつま芋と枝豆の金平 ブロッコリーの味噌マヨ和	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 高野豆腐の煮物 白菜のハムサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのピーナツ和	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 里芋の田楽 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 鶏の梅焼 ひじきの煮物 海老とキャベツのおひたし	ご飯 清汁 照焼ハンバーグ 金平ごぼう 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鱈のマスタード焼き わかめの当座煮 白菜の甘酢和え

*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 5月

[老健いぶき]

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
朝食	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 オクラの海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 わかめとカリフラワーの酢 納豆	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添 ほうれん草の和え物 漬物	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	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
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 鯖の味噌煮 ブロッコリーの和風サラダ 白桃缶	竹の子ご飯 具たくさん汁 鶏と竹輪の天ぷら 新玉とアスパラの和風サラ みかん缶	ご飯 清汁 春キャベツと豚の味噌炒め じゃが芋と枝豆のサラダ パイン缶	キーマカレー りんごのフレンチサラダ 福神漬け クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜のあけぼの和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 エビカツ 切干大根煮 りんご缶	わかめご飯 味噌汁 けんちん煮 ほうれん草の桜和え みかん缶
昼間食	やわらかおかき(えび)	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	水ようかん(芋)	黒糖蒸しパン	いちごクレープ	紅葉まんじゅう	ミニパターラ
夕食	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 かぶのスープ 鰯のバター焼き 大豆とウインナーのケチャ 菜の花のフレンチサラダ	ご飯 中華スープ 豆腐の玉子あんかけ 焼売 大根の搾菜和え	ご飯 清汁 豚と大根の胡麻味噌煮 ごぼうと竹輪の金平 白菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンマヨネーズソース マカロニソテー オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し 菜の花のマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 五目煮 大根の塩糍和え

*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 5月

[老健いぶき]

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
朝食	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 漬物	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 ロールキャベツ 菜の花サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり ブロッコリーのごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 新玉とかにかまのわさび和 たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆず和え 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 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ ごぼうと豚肉の煮物 フルーツカクテル缶	～食べるスープの日～ ご飯 コーンのポタージュ 若鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 黄桃缶	二色丼 味噌汁 里芋のずんだ和え フルーチェ	ご飯 清汁 赤魚の西京焼き 蓮根の炒り煮 オレンジ	かき揚げうどん 野菜の味噌炒め ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き アスパラのチーズサラダ みかん缶	ご飯 冬瓜のスープ 厚揚げのオイスター炒め えび焼売 クラッシュゼリー(カルシウム強化)
昼間食	ホットケーキ	イチゴクリームサンド	フロマージュ	コーヒーゼリー	ロールケーキ	抹茶ケーキ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン蒸し じゃが芋の炒め 菜の花青しそ和え	ご飯 オクラの中華スープ 麻婆茄子 筍の高菜炒め 白菜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 鮭のごま焼き 刻み昆布の炒り煮 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 豚の塩糀炒め 冬瓜の煮物 茄子の生姜和え	ご飯 味噌汁 エビ団子と春雨の煮物 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	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ビーフン炒め 菜の花のピーナツ和え

*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 5月

[老健いぶき]

	29(月)	30(火)	31(水)				
朝食	ご飯 味噌汁 蕪とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラ うめびしお	ご飯 味噌汁 野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の中華サラダ 漬物				
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳				
昼食	ポークカレー 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 フルーツカクテル缶	ご飯 南瓜とベーコンのスープ メバルのトマトソース コールスロー 洋梨缶				
昼間食	褥瘡予防デザート (黒糖)	やわらかおかき(きなこ)	～あったかおやつ～ たい焼き				
夕食	ご飯 清汁 赤魚の漬け焼き 茄子田楽 キャベツのレモン和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 金平れんこん 春菊の信田和え	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 白身魚の豆乳しんじょ 大根のしその実和え				

*都合により献立を変更することがあります。