

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 7月

[老健いぶき]

					1(土)	2(日)
朝食					ご飯 味噌汁 車麩の煮物 いんげんのごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 フロッコリーの和風マヨ和え たいみそ
朝間食					牛乳	ジョア
昼食					ご飯 清汁 鱈の粕漬焼 モロヘイヤのおひたし 白桃缶	中華丼 わかめスープ 帆立風味フライ 杏仁豆腐
昼間食					カスタードプリン	和のパンケーキ・黒蜜きな粉
夕食					ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの桜和え	ご飯 味噌汁 松風焼き 刻み昆布煮 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。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 7月

[老健いぶき]

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 小松菜のかにかま和え 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 キャベツの磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 オニオンサラダ のり佃煮	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ ウインナーソテー マカロニサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 ブロッコリーの塩糍和え 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	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜の炒めもの おくらと玉葱の和え物 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 揚げ出し豆腐 わかめの酢の物 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 清汁 鶏のみぞれあん がんもの煮物 みかん缶	ハヤシライス ジャーマンポテト コールスロー パイン缶	ご飯 味噌汁 赤魚のさっぱり煮 豆腐サラダ フルーチェ	～七夕メニュー～ 七夕そうめん 天ぶら盛合せ たっぷりツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 卵の花 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜とひじきの柚子和え 黄桃缶
昼間食	いちごクレープ	～あったかおやつ～ 肉まん	やわらかおかき(えび)	紅葉まんじゅう	七夕ゼリー	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	ミニパターラ
夕食	ご飯 味噌汁 鯨の漬け焼き 切干大根煮 もやしの生姜和え	ご飯 冬瓜のスープ えびボールの中華風炒め 焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 ぶりの照煮 ごぼうの甘辛炒め 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 冬瓜のくず煮 白菜のおかか和え	ご飯 中華スープ 鶏のチリソースかけ 茄子の揚げ浸し 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキの甘酢あんかけ じゃが芋としめじの炒め カリフラワーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ

\*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 7月

[老健いぶき]

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	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 ウインナー炒め 白菜の浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐とかにかまの煮物 小松菜なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 ポパイサラダ うめびしお	ご飯 じゃが芋ソイスープ スクランブルエッグ オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 つみれ煮 春菊のささみ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ 菜の花のお浸し 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	～スタミナメニュー～ ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ・葱ソース チャンプルー(ゴーヤ入り) パイン缶	麦とろご飯 具だくさん汁 つくね焼 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 金平ごぼう キウイフルーツ	～食べるスープの日～ ご飯 トマトクリームスープ はんぺんフライとハムカツ ポテトサラダ みかん缶	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 抹茶ゼリー	夏野菜チキンカレー ツナマヨサラダ 福神漬け 白桃缶	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 鶏のオレンジ焼き 彩りサラダ フルーチェ
昼間食	ラムネゼリー	黒糖蒸しパン	宇治抹茶ロールケーキ	褥瘡予防デザート (ピーチ)	パウンドケーキ(マーブル)	クリームパン	ロールケーキ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鱈のコーンマヨソースかけ ピーマンとベーコンのソテー カリフラワーのレモンサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め 里芋の煮物 ほうれん草のツナ和え	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 白菜スープ 豚肉のオイスターソース炒め かに焼売 もやしのナムル	ご飯 清汁 鱈の変わり焼き 茄子の生姜炒め チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ さつま芋とレーズンの甘煮 小松菜の辛子和え	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

\*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 7月

[老健いぶき]

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	ご飯 味噌汁 いもどり団子の煮物 もやしのサラダ 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 ツナと野菜のソテー 笹かまぼこ 漬物	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 ウインナーの洋風煮 大根サラダ のり佃煮	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	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 もやしの胡麻ドレ和え 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 和風オムレツ キャベツのレモン和え 洋梨缶	冷やし中華 蒸し餃子 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩糍焼き 大根の青じそ和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め かぶと竹輪の和え物 黄桃缶	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 パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 小松菜の辛子和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロッケ 菜の花の桜和え みかん缶
昼間食	ヨーグルトケーキ	フロマージュ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	抹茶ケーキ	～あったかおやつ～ たい焼き	バナナクリームサンド	プチケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草とベーコンの炒め 冷奴	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 アスパラとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(かにあん) レバー甘辛炒め 小松菜の梅和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 卵の花 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ごぼうの利休煮 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 いわしのさんが焼き 南瓜の甘煮 切干大根のごま酢和え	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け 人参と玉子の炒め物 ひじきのサラダ

\*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

2023年 7月

[老健いぶき]

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	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 キャベツのじゃこサラダ 漬物	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 大根のそぼろ煮 もやしのゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 コールスロー うめびしお	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のごま和え 納豆	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め かにかまサラダ 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 ミルクスープ 鱈のレモンバター焼 トマトサラダ 白桃缶	カレーライス ツナサラダ 福神漬け フルーツカクテル缶	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き ごぼうサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 コンソメスープ メバルのチーズ焼き ダイスサラダ 洋梨缶	二色丼 清汁 茄子の柚子ドレ和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 大根のだし煮 りんご缶	～土用の丑の日メニュー～ うなぎちらし寿司 清汁 
昼間食	褥瘡予防デザート (黒糖)	アイスクリーム	カステラ	豆腐花(ドウフホア)風	やわらかおかき(きなこ)	ロールケーキ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 高野豆腐煮 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 ブロッコリーのチーズサラダ	ご飯 中華スープ 八宝豆腐 蒸し餃子 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 白滝の明太炒り チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 かれいのさらさ蒸し 刻み昆布煮 かぶのサラダ	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め 焼きビーフン もずく酢	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

\*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 7月

[老健いぶき]

	31(月)						
朝食	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						
昼食	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 春巻 マンゴー缶						
昼間食	水ようかん(芋)						
夕食	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。