

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 10月

[老健いぶき]

							1(日)
朝食							ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のおかか和え 煮豆
朝間食							ジョア
昼食							ご飯 味噌汁 スタミナ焼き ブロッコリーのじゃこ和え パイン缶
昼間食							ロールケーキ
夕食							ご飯 清汁 かに風味玉子とじ ふろふき大根 わかめの和え物

*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

2023年 10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 鶏肉と小松菜のソテー カリフラワーとアスパラの たいみそ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青菜の和風和え 漬物	ご飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツの桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんのとろみ煮 白菜のお浸し 漬物	ご飯 栄養強化コーンクリームス オムレツ コールスロー 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 白菜の塩糍和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き 小松菜おひたし のり佃煮
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 豆腐ハンバーグの海老あ 茄子のおろし和え 抹茶ゼリー	ご飯 オニオンスープ クリームコロッケ 菜の花のサラダ 黄桃缶	ご飯 清汁 赤魚の葱味噌焼き ほうれん草のサラダ パイン缶	じゃじゃ麺(肉味噌うどん) わかめスープ 蓮根のずんだ和え	～秋御膳～ さつま芋ごはん 清汁 揚げ出し豆腐のそぼろあ しらすとわかめの酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鱈のバター醤油たれかけ ダイスサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 白和え みかん缶
昼間食	カスタードクレープ	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	宇治抹茶ロールケーキ	褥瘡予防デザート (レアチーズ)	やわらかおかき(砂糖醤油)	クリームパン	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き 切り昆布の炒め煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 蒸し鶏のごま醤油がけ 五目豆 即席漬け	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 野菜炒め もやしとオクラの和え物	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのごま和え	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 かにしんじょ(生姜餡) 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の炒めもの 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 メバルの塩糍焼き 南瓜のいとこ煮 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 10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 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のわさび和え 納豆	ご飯 味噌汁 いか団子のソテー かぶの浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 オクラの和え物 梅干し	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 菜の花の信田和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね ポパイサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 錦糸和え うめびしお	ご飯 味噌汁 人参と玉子のソテー いんげんのごま和え 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	～スポーツの日メニュー～ ランチプレート オニオンスープ マセドアンサラダ りんご缶	カレーライス 彩りチーズマヨサラダ 福神漬 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ キャベツと竹輪の和え物 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 かきたま汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 茄子の香味漬け フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 ホキの磯辺焼き がんもの煮物 みかん缶	ご飯 キャベツのスープ スパニッシュオムレツ さつま芋サラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 切り昆布の炒り煮 パイン缶
昼間食	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(白あん))	いちごカステラ	～あったかおやつ～ たい焼き	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	ヨーグルトケーキ	黒糖蒸しパン	プチケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 金平ごぼう 胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大豆の煮物 小松菜の和風和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 ナムル	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ビーフソテー 大根の甘酢和え	ご飯 コンソメスープ ポークビーンズ ジャーマンポテト いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 南瓜の煮付け 小松菜とツナのサラダ	ご飯 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) えび焼売 春雨サラダ

*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 10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 肉詰めいなり チンゲン菜の生姜和え たいみそ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜の花チーズサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋の土佐醤油煮 青菜のおひたし ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラ和えもの 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 もやしの青しそドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 かぶのと油揚げの煮付け 笹かまぼこ 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	～食べるスープの日～ ご飯 南瓜のスープ 豚肉の洋風炒め 大根とブロッコリーのピク 白桃缶	ゆかりご飯 味噌汁 チキン南蛮 ほうれん草としめじのソテ クラッシュセリ(カルシウム強化)	豆カレー タマゴサラダ 福神漬け 黄桃缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 バナナ	ご飯 えのきのスープ とんかつ スパゲッティサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 茄子の炒め物 白桃缶	ご飯 にら玉スープ 鶏の酢豚風 ナムル マンゴー缶
昼間食	ガナッシュケーキ	カステラ	Ca強化デザート なめらかプリン(あずき)	ダブルベリーケーキ	パウンドケーキ(マーブル)	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(栗))	和のパンケーキ・黒蜜きな
夕食	ご飯 味噌汁 炒り鶏 白身魚の豆乳しんじょ おかか和え	ご飯 清汁 鱈の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜バーグの和風あんか 南瓜の炒め物 わかめの酢の物	ご飯 中華スープ 鶏のチリソースかけ 大根と搾菜の煮物 白菜の中華和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ ピーマンソテー しらすおろし	ご飯 清汁 えび団子の味噌炒め 枝豆ふんわり蒸し ほうれん草の胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグの照焼 南瓜のそぼろ煮 キャベツのあけぼの和え

*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 10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 ソーセージソテー とろろ 煮豆	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 人参の海苔和え 納豆	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール かぶの梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 白菜の磯香和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ウインナーの和風煮 グリーンサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め もやしのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 炒り玉子 春菊の柚子和え 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 カレーコロツケ 小松菜のなめ茸和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	かき玉そば 茄子の味噌炒め キャベツのしその実和え	ご飯 白菜とベーコンのスープ チーズオムレツ・デミソー フレンチサラダ フルーツカクテル缶	～秋の味覚メニュー～ 栗ごはん 清汁 鯖のみりん漬け きのこのおひたし ぶどうフルーチェ	天津飯 中華スープ スタミナ炒め 杏仁フルーツ	ご飯 清汁 鶏のゆず味噌焼き 南瓜の甘煮 洋梨缶	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーと海老の胡麻 りんご缶
昼間食	～あったかおやつ～ 今川焼(あん)	やわらかおかき(のり塩)	コーヒーゼリー	紅葉まんじゅう	褥瘡予防デザート (黒糖)	ロールケーキ	ミニパターラ
夕食	ご飯 トマトスープ 鶏肉のクリームソース コンソメ煮 チーズサラダ	ご飯 味噌汁 海老の洋風煮 明太ポテト もやしサラダ	ご飯 味噌汁 かれいの野菜蒸し ひじき入り蒲鉾 青菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ 里芋のそぼろあん ピーマンのおかか和え	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜と竹輪の炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 茄子のにんにく炒め 菜の花辛子和え	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 ごぼうとウインナーのソテー ポテトサラダ

*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 10月

[老健いぶき]

	30(月)	31(火)					
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜の塩昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 いんどり団子の煮物 いんげんのごま和え うめびしお					
朝間食	牛乳	牛乳					
昼食	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根の和風和え 黄桃缶	～ハロウィンメニュー～ キャロットピラフ かぼちゃのミルクスープ タンドリーチキン 大根サラダ フルーツカクテル缶					
昼間食	抹茶フルーチェ・あんこ添	カスタードプリン					
夕食	ご飯 清汁 鶏ときくらげの玉子炒め 冬瓜のふろふき 小松菜のじゃこサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ ごぼうの甘辛煮 菜の花の和え物					

*都合により献立を変更することがあります。