

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年 11月

[老健いぶき]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食		ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 白菜のツナ和え 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 ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮	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 えびボール煮 小松菜の柚子和え ふりかけ
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 メンチカツ 車麩とほうれん草のお浸し クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶	～文化の日～ ちらし寿司 清汁 秋野菜の煮物 黄桃缶	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 フルーチェ	ご飯 清汁 ぶりの照り焼き さつま芋サラダ みかん缶
昼間食		いちごクレープ	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	マンゴープリン	ヨーグルトケーキ	バウムクーヘン
夕食		ご飯 味噌汁 カニと茸の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き 揚げ出し豆腐 オクラ梅和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきの煮物 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグのしそ風 南瓜の煮付け ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 じゃが芋の炒め 菜の花の辛子和え

*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 11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 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 ほうれん草のわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 春菊のごま和え 煮豆	ご飯 味噌汁 つみれ煮 小松菜のかに風味サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 ウインナーの和風煮 ブロッコリーのチーズサラ うめびしお	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添 青菜とコーンのサラダ ふりかけ	ご飯 プレーンオムレツ 白菜の浅漬け たいみそ
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 親子煮 小松菜の白和え フルーツカクテル缶	ハヤシライス 豆腐ナゲット 南瓜のサラダ 黄桃缶	～立冬、ぽかぽか献立～ ひじきご飯 かぶの生姜スープ 鯖の葱味噌焼き 鶏と冬瓜のとろみ煮 みかん缶	野菜タンメン ジャンボ焼売 ブロッコリーレモン醤油和	ご飯 味噌汁 メバルの変わり焼き ポテトサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏の利休焼き 小松菜のお浸し 洋梨缶
昼間食	褥瘡予防デザート (チョコ)	和のパンケーキ・黒蜜きな	宇治抹茶ロールケーキ	チョコパン	～あったかおやつ～ 焼き芋	バナナクリームサンド	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 アジメンチ 五目煮 大根の塩糍和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 蒸し餃子 ブロッコリー中華和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 切干大根煮 桜エビとキャベツのおひた	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 華風ソテー 春菊のおかか和え	ご飯 鶏肉の土佐煮 金平れんこん もやしサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 南瓜のいとこ煮 ハムサラダ

*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 11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 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	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 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 マカロニナポリタン 菜の花サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 カリフラワーのドレ和え 納豆	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
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 エビカツ 玉葱とアスパラのサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	二色丼 味噌汁 里芋の煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ブロッコリーの和風サラダ 黄桃缶	～秋の満腹メニュー～ さつま芋ごはん 具沢山汁 かにかまの天ぷら盛合せ ほうれん草としめじのゆず 煮リンゴ風	ご飯 清汁 鶏の照焼き かぶのサラダ みかん缶	キーマカレー フレンチパンプキンサラダ 福神漬け パイン缶	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 大学芋 フルーチェ
昼間食	いちごカステラ	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	コーヒーゼリー	やわらかおかき(きなこ)	ロールケーキ	Ca強化デザート なめらかプリン(カスタード)	ミニパターラ
夕食	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグのあんか 金平れんこん 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き わかめの当座煮 白菜の甘酢和え	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 コンソメスープ 鱈のバター焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツの生姜和え	ご飯 中華スープ 豆腐の玉子あんかけ 焼売 大根のナムル	ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 根菜煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し ひじき入り蒲鉾

*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 1 1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 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 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 三色高野信田煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 玉子サラダ ふりかけ	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 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え 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	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ごぼうと豚肉の煮物 洋梨缶	ご飯 味噌汁 いかフライ 冬瓜とちぎり揚げの煮物 フルーチェ	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 ほうれん草の白和え	～勤労感謝の日～ 豚丼 わかめスープ ポパイサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 清汁 肉野菜炒め 里芋の田楽 バナナ	ご飯 味噌汁 鱈の磯焼き 蓮根の煮物 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ オムレツのクリームソース マカロニサラダ みかん缶
昼間食	抹茶ケーキ	～あったかおやつ～ たい焼き	パウンドケーキ(マーブル)	カステラ	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(抹茶)	フロマージュ	プチケーキ
夕食	ご飯 じゃが芋ソイスープ 鶏肉のコンソメソース マカロニソテー 小松菜のサラダ	ご飯 清汁 ちゃんちゃん焼き じゃが芋の炒め煮 大根青じそ和え	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き 茄子の炒め物 菜の花のサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 ニラの中華スープ 麻婆茄子 筍の高菜炒め 白菜の華風和え	ご飯 味噌汁 豚の塩糍炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 エビ団子のコンソメ煮 明太ポテト 春菊の信田和え

*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 1 1月

[老健いぶき]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)			
朝食	ご飯 味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え 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	ご飯 味噌汁 蕪とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラ 納豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め 笹かまぼこ ふりかけ			
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳			
昼食	ご飯 栄養強化コーンクリームス 鶏肉のカレー焼き 菜の花のチーズサラダ 白桃缶	～食べるスープの日～ ご飯 里芋と豆乳のスープ ホキの南蛮漬け 切り昆布の炒り煮 マンゴー缶	チキンカレー 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 黄桃缶			
昼間食	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	やわらかおかき(えび)	褥瘡予防デザート (スイートポテト)	黒糖蒸しパン			
夕食	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 えのきの和風スープ 豚肉のすき煮 かにのふんわり天 キャベツのレモン和え	ご飯 清汁 豆腐の柳川風煮 茄子田楽 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん さつま揚げの煮物 キャベツのゆかり和え			

*都合により献立を変更することがあります。