

〇〇 献立一覧表 〇〇

[老健いぶき]

2023年 12月

				1(金)	2(土)	3(日)	
朝食				ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの磯香和え 漬物	ご飯 味噌汁 にんじん信田煮 小松菜の梅おおか和え たいみそ	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ポパイサラダ 漬物	
朝間食				牛乳	牛乳	ジョア	
昼食				ご飯 じゃが芋スープ メバルのトマトソース カリフラワーとコーンのサラダ クワッシュリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 味噌トンカツ 鶏手大根の和風和え パイン缶	ご飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの酢の物 りんご缶	
昼間食				ヨーグルトケーキ	Ca強化デザート なめらかプリン(カスタード)	プチケーキ	
夕食				ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ビーフン炒め 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキの甘酢あんかけ こんにやくと牛蒡の炒め物 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 茄子の煮浸し 大根とコーンのサラダ	
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 春巻の梅和え 煮豆	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 白菜の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね ほうれん草の土佐和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの塩昆布和え 煮豆	ご飯 味噌汁 いろどり団子の煮物 小松菜のかにかま和え 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 コンソメスープ チーズハンバーグ 小松菜とハムサラダ クワッシュリー(カルシウム強化)	ゆかりご飯 けんちん汁 厚揚げの味噌炒め 茄子のツナ和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のピーナツ和え パイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 とろろ羊の味噌スープ ホキの磯辺揚げ 卯の花サラダ フルーツカクテル缶	ポークカレー 玉子サラダ 福神漬 黄桃缶	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ 大豆の洋風煮 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ フロコリーのサラダ 白桃缶
昼間食	～あったかおやつ～ たい焼き	宇治抹茶ロールケーキ	栗のムース	バナナクリームサンド	福神予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	ピーナツパン	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 かに風味の玉子とじ 冬瓜の炒め物 和風じゃが芋サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き ひじき煮 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏の野菜蒸し 煮炊 おくら酢醤油和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き ブロックリーのとろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのきのこあん じゃが芋の肉味噌煮 ほうれん草の和え物	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 えび焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 切り昆布の煮物 カリフラワーのあけぼの和え
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	ご飯 味噌汁 草麩の煮物 菜の花のサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 ツナじゃが いんげんのごま和え うめびしお	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり カリフラワーの甘酢漬け 漬物	ご飯 味噌汁 干草燗焼き 菜の花の海苔和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ブロックリーとコーンのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 小松菜の和え物 煮豆	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 白菜の磯和え 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 中華スープ たらのデリソースかけ 春巻サラダ 杏仁豆腐	～忘年会メニュー～ 茶飯 味噌汁 焼肉炒め フライ盛合せ おでん風煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め ほうれん草のわさび和え みかん缶	ご飯 味噌汁 鶏のパン粉焼き 茄子の和風和え りんご缶	五目ラーメン 蒸し餃子 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(和風あん) 金平ごぼう 黄桃缶	ご飯 味噌汁 炒り鶏 白身魚の豆乳しんじょ クワッシュリー(カルシウム強化)
昼間食	やわらかおかし(のり塩)	福神予防デザート (レアチーズ)	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	コーヒーゼリー	カステラ	パウンドケーキ(マーブル)	ミニバター
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ 里芋と竹輪の炒め煮 オクラの和え物	ご飯 味噌汁 鶏とさくらの玉子炒め 冬瓜のふるふき 小松菜のじゃこサラダ	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ わかめの当座煮 白菜の塩麹漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード じゃが芋の洋風煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 メバルの梅煮 ピーマン和風炒め もやしとしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキュー焼き かぶのつや煮 ひじきの彩りサラダ	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 茄子の合め煮 大根の甘酢和え
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 菜の花の桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 わかめの酢の物 たいみそ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 オクラのなめ草和え 煮物	ご飯 味噌汁 佃田煮 ほうれん草のささみ和え 煮物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花の柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜の炒め 笹かまぼこ たいみそ	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん チンゲン菜のごまドレ和え 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	バターライス クリームシチュー ほたて風味フライ コーンスローサラダ 洋菜缶	ご飯 煮込み 豚肉 和風オムレツ さつま揚げと冬瓜の煮びたし バナナ	ご飯 味噌汁 和風オムレツ さつま揚げと冬瓜の煮びたし バナナ	キーマカレー たっぷりかにマヨサラダ 福神漬 黄桃缶	～冬至～ ご飯 味噌汁 ぶりの唐揚げ 南豆の小豆煮 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 キャベツの漬漬け フルーツカクテル缶	～クリスマスイブ～ バターライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ マゼンタサラダ パイン缶
昼間食	ダブルベリーケーキ	～あったかおやつ～ たい焼き	ガナッシュケーキ	ホットケーキ	福神予防デザート (黒糖)	抹茶フルーチェ・あんこ添え	クリスマスケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と里芋の利休煮 温取 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 かいらいのみぞれ煮 茄子の炒め物 キャベツのおおか和え	ご飯 オニオンスープ 牛肉コロッケ チンゲン菜のソー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグの照焼 ごぼうの煮物 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 れんこんと竹輪の炒め物 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の利休煮 切り昆布と厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 炊き合わせ 春巻の和え物
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	ご飯 味噌汁 つみれ煮 もやしの中華和え たくあん	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーとハムのサラダ 高菜漬け	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 小松菜のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 アスパラと竹輪の炒め物 小松菜のしらす和え 納豆	ご飯 味噌汁 がんも煮 春巻の生姜和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 マカロニサラダ 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	～Xmas～ Xmasプレート ポターージュ 花野菜の彩りツナサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ほうれん草の桜和え パイン缶	わかめご飯 味噌汁 肉じゃが 枝豆ふんわり煮し 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鯉のムニエル ポテトのケチャップ炒め クワッシュリー(カルシウム強化)	ご飯 中華スープ 中華風オムレツ 菜の花のサラダ フルーツカクテル缶	二色丼 味噌汁 ピーマンソテー みかん缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 花野菜とコーンのサラダ 黄桃缶
昼間食	ショコラロールケーキ ホイップ添え	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	やわらかおかし(砂糖醤油)	黒糖蒸しパン	福神予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	カスタードクレープ	パウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 切干大根の炒り煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 春巻の醤油和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ コンソメ煮 即席漬け	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の味噌炒め えび焼売 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ふきの煮物 チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏のみりん漬け 茄子の味噌炒め 大根サラダ	～大晦日～ 年越しそば えびの天ぷら 南豆の甘煮

*都合により献立を変更することがあります。