

献立一覧表

[老健いぶき]

2024年 1月

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
朝食	ご飯 味噌汁 煮干し いんげんの胡麻和え たくあん お屠蘇	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 かぶの酢の物 煮豆	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 ほうれん草の錦糸和え 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 じゃが芋スープ ウィンナーソー マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 オニオンサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの磯和え 煮豆
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	～お正月～ 赤飯 お雑煮風 赤巻の照り煮 祝い膳(伊達巻・黒豆・増し 色巻き・昆布巻・芋きんとん)	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐海老あんかけ ブロッコリーの和風マヨ和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	まぐろととろろの三色丼 味噌汁 冬瓜のとろみ煮 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんもとの煮物 りんご缶	ご飯 清汁 鰯の味噌煮 大根の青じそ和え みかん缶	ご飯 味噌汁 肉じゃがコロケ 春雨サラダ フルーツカクテル缶	七草ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 菜の花の梅なめ煮和え 真桃缶
間食	紅饅頭	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	宇治抹茶ロールケーキ	ヨーグルトケーキ	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	夕張メロンゼリー	ミニバター
夕食	ご飯 味噌汁 すき煮 えび焼売 紅白なます	ご飯 清汁 ぶり大根 里芋のずんだあんかけ キャベツのあげほの和え	ご飯 味噌汁 数斗(のし)どり 金平ごぼろ 酢味噌和え	ご飯 冬瓜のスープ まひボールの中華風 焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生煮焼め さつま芋のあずき煮 白菜のおかか和え	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ピーマンとベーコンのソー 小松菜のサラダ	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースかけ 蒲子の揚げ浸し ブロッコリー中華和え
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの照煮 かぶの和風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 おくらと玉葱の和え物	ご飯 味噌汁 干草卵焼き 青菜の和風サラダ たいみみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 白菜の漬漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子煮 ポテトサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ポパイサラダ うめびしお
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 おろしきのハンバーグ 卵の花 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼焼き 白菜の柚子和え ブルーチエ	かき揚げうどん 茄子ののんにく炒め ブロッコリー青じそ和え	～焼開き和膳～ 炊込みご飯 鱈の塩焼焼き おでん 昆布豆 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん キャベツのレモン和え ブルーチエ	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 小松菜のサラダ みかん缶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 コーンスロー 洋菜缶
間食	褥瘡予防デザート (和風プリンアラモード風)	お煎餅 (蜜の宿)	カステラ	～焼開き～ おしるこ(ソフトもち)	～あったかおやつ～ たい焼き	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 ごぼろの甘辛炒め 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 豚肉のそぼろあんかけ 里芋の煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め ひじきの煮物 切干大根のごま酢和え	ご飯 中華スープ 豆腐ステーキの甘酢あんかけ ピーマンソー ごぼろサラダ	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグのしそ風味あん さつま揚げの炒め物 春菊の桜和え	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 刻み昆布煮 チンゲン菜のしらす和え	ご飯 味噌汁 サモシフライ 草鞋の煮物 カリフラワーとかにかまのサラダ
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 春菊のささみ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜とソーセージの炒め物 もやしと桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のお浸し たいみみそ	ご飯 味噌汁 洋風煮 大根サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き やしの胡麻ドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソー やままぼ 漬物
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	～小正月祝い膳～ ばちらし寿司 清汁 白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 はんぺんフライとハムカツ 切干大根と大豆の煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草の和えもの りんご缶	ポークカレー ツナサラダ 福神漬 バイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 ブロッコリーのミルクスープ 鱈ののり粉焼き さつま芋サラダ 真桃缶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め オクラの柚子和え ブルーチエ	ご飯 清汁 鶏の味噌焼焼き 小松菜の芋子と和え フルーツカクテル缶
間食	甘酒	コーヒーゼリー	クリームパン	Ca強化デザート 紅茶ブルーチエ	お煎餅 (ぼたぼた焼き)	黒糖蒸しパン	プチケーキ
夕食	ご飯 白煮スープ 豚肉のオイスターソース炒め かじ焼売 もやしのナムル	ご飯 清汁 赤丸の葱味噌焼め じゃが芋としめじの炒め 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(かにかん) 人参と玉子の炒め ひじきのサラダ	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 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かぶとかにかまの煮物 肉とクリームコロケ 里芋の煮ころがし 蒲焼と小松菜の梅和え	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 根菜煮 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼焼き 青瓜の小豆煮 春菊のごま酢和え
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のしらす和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐のカニカマあん ブロッコリーのわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜ソー ポパイサラダ たいみみそ	ご飯 味噌汁 三色高野信田煮 カリフラワーとツナのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 かぶとかにかまの煮物 キャベツのゆずドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 大根のゆかり和え 納豆
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ マルのチーズ焼き 大豆とウィンナーのトマト煮 バナナ	味噌野菜ラーメン 蒸し餃子 カリフラワーのサラダ	～風邪予防! あったかメニュー～ 黒ごまご飯 えび団子と生姜のスープ トンカツマトソース レンコンの芋子マヨ和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 切干大根煮 真桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 玉子サラダ りんご缶	ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ バイン缶	ご飯 青菜のスープ 豚肉とのんにくの芽の炒め物 梅菜和え マゴロ一缶
間食	パウンドケーキ(マープル)	抹茶ケーキ	～あったかおやつ～ 肉まん	フロマージュ	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	ロールケーキ	パウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほうれん草と竹輪のソー 白菜の即席漬	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き 鶏肉のつや煮 菜の花の桜和え	ご飯 味噌汁 鶏子煮 鶏肉の和え物	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ハンバーグ 塩麹とウィンナーの洋風炒め チーズサラダ	ご飯 清汁 かれのさらさら蒸し もろふき大根 白菜のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 刻み昆布煮 小松菜の胡麻ドレ和え
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 菜の花のおかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 かにかまサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ キャベツのしその実和え たいみみそ				
間食	牛乳	牛乳	牛乳				
昼食	ご飯 清汁 若鶏の唐揚げ 長葱の白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	麻婆丼 中華スープ 春巻 フルーツ杏仁	ご飯 コンソメスープ 鶏のコンマヨソースかけ ブロッコリーのレモン和え 白桃缶				
間食	いちごカステラ	やわらかおかし(えび)	Ca強化デザート 水ようかん(芋)				
夕食	ご飯 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ー アスパラとチーズのサラダ	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 鶏の味噌炒め 小松菜のツナ和え	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め ピーマンソー かぶのナムル				

*都合により献立を変更することがあります。