

〇〇献立一覧表〇〇

2024年 2月

[老健いぶき]

				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)						
朝食				ご飯 味噌汁 ウインナーの洋風煮 ほうれん草の辛子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール キャベツのささみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 小松菜のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め ほうれん草のお浸し 漬物						
期間食				牛乳	牛乳	牛乳	ジョア						
昼食				ご飯 味噌汁 メンチカツ 春雨サラダ フルーチェ	カレーライス カリフラワーのタルタルサラダ 福神漬 フルーツカクテル缶	～節分メニュー～ 太巻き・いなり寿司 いわしのつみれ汁 鶏と大根の煮物	ご飯 青菜のスープ 鶏の酢豚風 キャベツのナムル 杏仁豆腐						
期間食				ビーナッツパン	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	節分ボーロ	ロールケーキ						
夕食				ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き ごぼう金平 大根の梅マヨ和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ・野菜あん さつま芋と切り昆布の炒り煮 チンゲン菜とハムのサラダ	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 枝豆ふんわり蒸し もやしの青しそ和え	ご飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め 切干大根煮 白菜漬漬け						
5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)		11(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め物 かぶの和風和え たいみそ	ご飯 味噌汁 玉子とじ ほうれん草のフレーク和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 大根サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 三色高野煮 キャベツの桜和え 煮豆	ご飯 じゃが芋スープ ウインナー炒め マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 キャベツの和えもの 漬物	ご飯 味噌汁 海老団子の野菜炒め煮 白菜の海苔和え 漬物	ジョア					
期間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
昼食	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ 餅のバター焼き カリフラワーのフレンチドレ和え パン缶	ご飯 味噌汁 中華スープ スタミナ焼き 焼売 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ じゃが芋の炒め物 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	肉そぼろ 里芋の柚子煮 厚焼玉子	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ・甘酢あんかけ 小松菜サラダ 黄桃缶	ご飯 清汁 餅の塩焼き 蓮根の味噌炒め みかん缶	～建国記念日～ 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのツナ和え フルーチェ	パウムクーヘン					
期間食	褥瘡予防デザート (スイートホト)	練乳あずきプリン (スイートホト)	お煎餅 (ぼたぼた焼き)	Ca強化デザート ぶどうフルーチェ	コーヒーゼリー	黒糖蒸しパン							
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜のチーズサラダ	ご飯 清汁 イカフライ 豆腐のひき肉味噌かけ 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 炒り鶏 ピーマンのじゃこ炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ ふきの金平 白菜の梅和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子のにんにく炒め 大根のゆず和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き さつま揚げの煮物 春菊のおかか和え 納豆	ご飯 味噌汁 肉じゃが 蒸し鶏のパンパンジー風 春雨の煮物 わかめの中華和え					
12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)		18(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーのオーロラサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 惣菜佃田煮 なます たいみそ	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 笹かまぼこ ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ わかめの胡麻ドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 春菊のおかか和え 納豆	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の生葉和え 漬物	ジョア					
期間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 春菊の錦糸和え クラッシュゼリー(ビタミン強化)	豆カレー たっぷり野菜サラダ 福神漬 黄桃缶	～パインクインデーメニュー～ キャロットピラフ コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 南瓜サラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 焼きビーフン 白焼缶	中華丼 青菜のスープ 蒸し餃子 フルーチェ	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ ポテトサラダ パン缶	ご飯 味噌汁 トンカツ 大根のマヨサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 がんと煮物 白菜の生葉和え 漬物	ジョア				
期間食	やわらかおかき(きなこ)	おしるこ(ソフトもち)	褥瘡予防デザート (チョコ)	まんじゅう(黒糖)	～あつたかおやつ～ 肉まん	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	カップケーキ(プレーン)						
夕食	ご飯 味噌汁 餅の塩焼き 大ネギ ほうれん草のごまドレサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 れんこんの高菜炒め もやしサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 豚と冬瓜の煮物 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 小松菜の辛子和え	ご飯 かきたま汁 鶏の味噌マヨ焼き ピーマン金平 白菜のゆず和え	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 切干大根煮 アスパラサラダ	ご飯 中華スープ 中華風オムレツ レバー炒め 小松菜和え物	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け じゃが芋の土佐煮 もやしのごまドレサラダ						
19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		24(土)		25(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼玉子 オクラの昆布和え たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 春菊のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り玉子 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり 白菜の即席漬 煮豆	ご飯 味噌汁 オムレツ ブロッコリーのチーズサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 冬瓜の煮物 ごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 にんじん佃田煮 しらすと和え たいみそ	ジョア					
期間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
昼食	きつねうどん 味噌炒め こんにゃくと胡瓜の梅和え	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 茄子の煮浸し バナナ	～食べるスープの日～ ご飯 カリフラワーのミルクスープ 白身魚フライ ほうれん草のしそドレ和え パン缶	ご飯 中華スープ 鶏肉の香り蒸し ぜんまいのナムル マンゴー缶	～天皇誕生日～ 赤飯 清汁 天麩羅盛合せ 小松菜の白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏と大根のあめ煮 さつま芋のころころサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 餅のみりん漬 鶏のすり身煮 フルーツカクテル缶	ジョア					
期間食	ロールケーキ	ガナッシュケーキ	宇治抹茶ロールケーキ	褥瘡予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	ダブルベリーケーキ	バナナクリームサンド	ミニバター						
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 白身魚のしんじょ 大根の磯香和え	ご飯 味噌汁 メバルの漬付け焼き 南瓜の小豆煮 青菜のごま和え	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のコンソメスープ かぶとベーコンのコンソメ煮 ひじきの彩りサラダ	ご飯 味噌汁 ホキの山椒焼き 煮炊 キャベツのしその実和え	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き ごぼうと竹輪の炒め物 春菊の信田和え	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 二色焼売 華風マヨサラダ	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ レバー甘辛炒め ごぼうサラダ						
26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)		31(土)		1(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 いろどり団子の煮物 チンゲン菜の和え物 のり佃煮	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 いんげんのピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え たいみそ									
期間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳									
昼食	葉飯 生葉あつたかスープ 大根と豚肉のトマ味噌炒め じゃが芋と玉子のサラダ みかん缶	バターライス クリームシチュー あじメンチ コールスローサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしソース 蓮根と南瓜の甘煮 フルーチェ	ご飯 清汁 赤魚の煮味味噌焼き 白菜の塩昆布和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)									
期間食	抹茶フルーチェ・あんこ添え	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	～あつたかおやつ～ たい焼き	やわらかおかき(砂糖醤油)									
夕食	ご飯 味噌汁 餅の塩焼き 豆腐のあんかけ オクラの和え物	ご飯 清汁 豚の柳川煮 里芋の田楽 小松菜の酢の物	ご飯 えのきのスープ 家常豆腐 蒸し餃子 チンゲン菜と搾菜の和え物	ご飯 味噌汁 ハンバーグのきのこあん 南瓜の煮付け カニ風味サラダ									

*都合により献立を変更することがあります。