

# 献立一覧表

2024年 7月

[老健いぶき]

|     | 1(月)   | 2(火)  | 3(水)  | 4(木)   | 5(金)                                      | 6(土)                                       | 7(日)   |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>車麩の煮物<br>いんげんのごま和え<br>漬物          | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの煮物<br>ブロッコリーの和風マヨ和<br>たいみそ | ご飯<br>味噌汁<br>惣菜信田煮<br>小松菜のかにかま和え<br>漬物              | ご飯<br>味噌汁<br>和風炒り玉子<br>キャベツの磯和え<br>ふりかけ        | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの甘辛煮<br>オニオンサラダ<br>のり佃煮   | ご飯<br>味噌汁<br>ウイナーソーテー<br>マカロニサラダ<br>ふりかけ   | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の煮物<br>ブロッコリーの塩糍和え<br>煮豆     |
| 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<br>清汁<br>ぶりの照焼き<br>モロヘイヤのおひたし<br>白桃缶        | 中華丼<br>中華スープ<br>帆立風味フライ<br>フルーチェ              | ご飯<br>味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>わかめの酢の物<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>清汁<br>鶏のみぞれあん<br>がんもの煮物<br>みかん缶          | ハヤシライス<br>ジャーマンポテト<br>コールスロー<br>りんご缶      | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚のさっぱり煮<br>豆腐サラダ<br>パイン缶     | ～七夕メニュー～<br>七夕そうめん<br>天ぷら盛合せ<br>たっぶりツナマヨサラダ  |
| 昼間食 | カスタードプリン                                       | 褥瘡予防デザート<br>(レアチーズ)                           | ヨーグルトケーキ  | 食物繊維強化デザート<br>水ようかん(小豆)                        | やわらかおかき(えび)                               | まんじゅう(黒糖)                                  | 七夕ゼリー  |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のすき煮<br>茄子とピーマンの炒め物<br>キャベツの桜和え | ご飯<br>味噌汁<br>松風焼き<br>刻み昆布煮<br>大根のしその実和え       | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の漬け焼き<br>切干大根煮<br>もやしの生姜和え            | ご飯<br>冬瓜のスープ<br>えびボールの中華風炒め<br>焼売<br>チンゲン菜のナムル | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の梅焼<br>ごぼうの甘辛炒め<br>菜の花のおひたし | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>冬瓜のくず煮<br>白菜のおかか和え | ご飯<br>中華スープ<br>鶏のチリソースかけ<br>茄子の揚げ浸し<br>春雨サラダ |

\* 都合により献立を変更することがあります。

# 献立一覧表

2024年 7月

[老健いぶき]

|     | 8(月)  | 9(火)   | 10(水)   | 11(木)  | 12(金)                                     | 13(土)  | 14(日)  |
|-----|---|--|---|--|---|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>ほうれん草の炒め物<br>かぶのごま和え<br>納豆                 | ご飯<br>味噌汁<br>ソーセージと野菜の炒めも<br>おくらと玉葱の和え物<br>ふりかけ        | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪の煮物<br>菜の花のおかか和え<br>漬物                       | ご飯<br>味噌汁<br>つみれ煮<br>白菜の浅漬け<br>ふりかけ                              | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐とかにかまの煮物<br>小松菜なめ茸和え<br>漬物 | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>ポパイサラダ<br>うめびしお        | ご飯<br>じゃが芋スープ<br>スクランブルエッグ<br>オクラの和え物<br>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<br>味噌汁<br>豚と大根の煮物<br>ごぼうサラダ<br>フルーツカクテル缶             | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>白菜とひじきの柚子和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | 麦とろご飯<br>具たくさん汁<br>つくね焼<br>黄桃缶                              | ～スタミナメニュー～<br>ご飯<br>味噌汁<br>若鶏の唐揚げ・葱ソース<br>チャンプルー(ゴーヤ入り)<br>フルーチェ | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>金平ごぼう<br>キウイフルーツ    | ご飯<br>清汁<br>鶏の味噌焼き<br>卵の花<br>白桃缶               | ご飯<br>味噌汁<br>おろしきのこハンバーグ<br>キャベツのレモン和え<br>みかん缶 |
| 昼間食 | 褥瘡予防デザート(亜鉛強<br>水ようかん(白あん))                             | パウンドケーキ(マーブル)  | ラムネゼリー  | 宇治抹茶ロールケーキ   | ～あったかおやつ～<br>たい焼き                         | カステラ   | ロールケーキ   |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ステーキの甘酢あん<br>じゃが芋としめじの炒め<br>カリフラワーのピーナッツ | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>冬瓜の煮物<br>小松菜の胡麻ドレサラダ           | ご飯<br>コンソメスープ<br>スパニッシュオムレツ<br>ピーマンとベーコンのソテ<br>カリフラワーのレモンサラ | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉のカレー炒め<br>里芋の煮物<br>ほうれん草のツナ和え                     | ご飯<br>味噌汁<br>親子煮<br>さつま揚げの炒め物<br>春菊のごま酢和え | ご飯<br>白菜スープ<br>豚肉のオイスターソース炒<br>かに焼売<br>もやしのナムル | ご飯<br>清汁<br>鱈の変わり焼き<br>茄子の生姜炒め<br>チンゲン菜の和え物    |

\* 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

2024年 7月

[老健いぶき]

|     | 15(月)   | 16(火)                                       | 17(水)                                     | 18(木)  | 19(金)  | 20(土)  | 21(日)   |
|-----|---|---|---|--|--|--|---|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナー炒め<br>春菊のささみ和え<br>煮豆              | ご飯<br>味噌汁<br>麩の玉子とじ<br>もやしのサラダ<br>ふりかけ      | ご飯<br>味噌汁<br>いりどり団子の煮物<br>菜の花のお浸し<br>漬物   | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪と冬瓜の炒り煮<br>ブロッコリーのわさび和え<br>たいみそ         | ご飯<br>味噌汁<br>ツナと野菜のソテー<br>笹かまぼこ<br>漬物                | ご飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子<br>ほうれん草のお浸し<br>ふりかけ      | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナーの洋風煮<br>大根サラダ<br>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  | 夏野菜チキンカレー<br>ツナマヨサラダ<br>福神漬け<br>りんご缶                | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏のオレンジ焼き<br>彩りサラダ<br>フルーチェ | ご飯<br>味噌汁<br>エビカツ<br>茄子の生姜和え<br>フルーツカクテル缶 | ご飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>キャベツのレモン和え<br>洋梨缶               | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩糍焼き<br>大根の青じそ和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と野菜の塩昆布炒め<br>かぶと竹輪の和え物<br>黄桃缶 | ご飯<br>コンソメスープ<br>サーモンフライ<br>ブロッコリーのレモンサラ<br>フルーチェ |
| 昼間食 | やわらかおかき(きなこ)  | イチゴクリームサンド                                  | クリームパン                                    | Ca強化デザート<br>ぶどうフルーチェ                                   | 和のパンケーキ・黒蜜きな   | 褥瘡予防デザート(亜鉛強<br>水ようかん(栗))                    | ミニパターラ  |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>さつま芋とレーズンの甘煮<br>小松菜の辛子和え | ご飯<br>清汁<br>赤魚の葱味噌焼き<br>大根のつや煮<br>白菜の塩昆布和え  | ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>ほうれん草とベーコンの炒<br>冷奴    | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉のタルタル焼き<br>じゃが芋の重ね煮<br>アスパラとコーンのサラダ | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ハンバーグ(かにあん<br>レバー甘辛炒め<br>小松菜の梅和え      | ご飯<br>清汁<br>鯖の味噌煮<br>卵の花<br>揚げ茄子のおろし和え       | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの玉子とじ<br>ごぼうの利休煮<br>白菜の即席漬け       |

\* 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

2024年 7月

[老健いぶき]

|     | 22(月)   | 23(火)                                       | 24(水)                                     | 25(木)   | 26(金)  | 27(土)  | 28(日)                                     |
|-----|---|---|---|---|--|--|---|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺん煮<br>チンゲン菜のしらす和え<br>ふりかけ           | ご飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>もやしの和風ドレ和え<br>漬物       | ご飯<br>味噌汁<br>野菜ソテー<br>ポパイサラダ<br>たいみそ      | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野信田煮<br>キャベツのじゃこサラダ<br>ふりかけ                 | ご飯<br>味噌汁<br>千草卵焼き<br>青菜の和風サラダ<br>漬物                             | ご飯<br>味噌汁<br>大根のそぼろ煮<br>コールスロー<br>うめびしお        | ご飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>もやしのゆかり和え<br>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<br>味噌汁<br>鶏の照焼き<br>小松菜の辛子和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃがコロッケ<br>菜の花の桜和え<br>みかん缶    | 冷やし中華<br>蒸し餃子<br>南瓜サラダ                    | カレーライス<br>ツナサラダ<br>福神漬け<br>フルーツカクテル缶                        | ～食べるスープの日～<br>ご飯<br>トマトクリームスープ<br>はんぺんフライとハムカツ<br>ポテトサラダ<br>みかん缶 | ご飯<br>コンソメスープ<br>メバルのチーズ焼き<br>ダイスサラダ<br>フルーチェ  | ご飯<br>味噌汁<br>カニクリームコロッケ<br>大根のだし煮<br>りんご缶 |
| 昼間食 | カスタードクレープ   | ロールケーキ                                      | 抹茶ケーキ                                     | バナナクリームサンド  | 褥瘡予防デザート<br>(黒糖)   | フロマージュ   | バウムクーヘン                                   |
| 夕食  | ご飯<br>清汁<br>いわしのさんが焼き<br>南瓜のいとこ煮<br>切干大根のごま酢和え      | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>人参と玉子の炒め物<br>ひじきのサラダ | ～土用の丑の日メニュー～<br>うなぎ丼<br>清汁<br>野菜の煮物<br>漬物 | ご飯<br>栄養強化コーンクリームス<br>ハンバーグ<br>蓮根とウインナーの洋風炒<br>ブロッコリーのチーズサラ | ご飯<br>中華スープ<br>八宝豆腐<br>蒸し餃子<br>春菊のわさび和え                          | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の甘酢炒め<br>白滝の明太炒り<br>チンゲン菜の信田和え | ご飯<br>味噌汁<br>かれいのさらさ蒸し<br>刻み昆布煮<br>かぶのサラダ |

\*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

2024年 7月

[老健いぶき]

|     | 29(月)                                      | 30(火)  | 31(水)                                      |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの炒め煮<br>ほうれん草のごま和え<br>納豆 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏野菜炒め<br>かにかまサラダ<br>煮豆                      | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子煮<br>キャベツのしその実和え<br>たいみそ  |  |  |  |  |
| 朝間食 | 牛乳   | 牛乳   | コーヒー牛乳                                     |  |  |  |  |
| 昼食  | 二色丼<br>清汁<br>茄子の柚子ドレ和え<br>パイン缶             | ご飯<br>ミルクスープ<br>鱈のレモンバター焼<br>トマトサラダ<br>白桃缶               | ご飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>春巻<br>マンゴー缶         |  |  |  |  |
| 昼間食 | 抹茶フルーチェ・あんこ添                               | ～あったかおやつ～<br>たこ焼き  | Ca強化デザート<br>水ようかん(芋)                       |  |  |  |  |
| 夕食  | ご飯<br>中華スープ<br>厚揚げの中華炒め<br>焼きビーフン<br>もずく酢  | ご飯<br>オニオンスープ<br>オムレツのクリームソース<br>ほうれん草ときのこのソテ<br>マカロニサラダ | ご飯<br>清汁<br>鶏と里芋の煮物<br>茄子の味噌炒め<br>菜の花のツナ和え |  |  |  |  |

\* 都合により献立を変更することがあります。