

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 9月

[老健いぶき]

|     |  |  |  |  |  | 1(日)                                      |
|-----|--|--|--|--|--|---|
| 朝食  |  |  |  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>ウインナー炒め<br>小松菜のかに風味サラダ<br>漬物 |
| 朝間食 |  |  |  |  |  | ジョア                                       |
| 昼食  |  |  |  |  |  | ご飯<br>味噌汁<br>チキンカツ<br>アスパラサラダ<br>フルーチェ    |
| 昼間食 |  |  |  |  |  | バウムクーヘン                                   |
| 夕食  |  |  |  |  |  | ご飯<br>清汁<br>豆腐の玉子あんかけ<br>茄子炒め<br>酢味噌和え    |

\*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 9月

[老健いぶき]

|     | 2(月)   | 3(火)                                   | 4(水)   | 5(木)                                     | 6(金)  | 7(土)                                    | 8(日)                                     |
|-----|--|--|--|--|---|---|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>鶏つくね<br>青菜の信田和え<br>のり佃煮             | ご飯<br>味噌汁<br>玉子とじ<br>大根のしその実和え<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>ちくわの煮物<br>玉葱のおかか和え<br>漬物                | ご飯<br>味噌汁<br>ソーセージ炒め<br>ほうれん草のごま和え<br>煮豆 | ご飯<br>味噌汁<br>三色高野煮<br>コールスロー<br>ふりかけ                    | ご飯<br>味噌汁<br>つみれの煮物<br>ブロッコリーツナ和え<br>漬物 | ご飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子<br>菜の花のサラダ<br>うめびしお   |
| 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>豚肉のしぐれ煮<br>菜の花のゆかり和え<br>白桃缶         | 冷やし中華<br>春巻<br>チンゲン菜のナムル               | ご飯<br>栄養強化コーンクリームス<br>鶏肉のバーベキュー焼き<br>ごぼうサラダ<br>フルーチェ | ご飯<br>味噌汁<br>和風ハンバーグ<br>大根のあけぼの和え<br>洋梨缶 | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚の漬け焼き<br>カリフラワーの梅和え<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>味噌汁<br>エビカツ<br>大根の煮物<br>パイン缶      | キーマカレー<br>ポテトのオーロラサラダ<br>福神漬け<br>みかん缶    |
| 昼間食 | 宇治抹茶ロールケーキ                                       | やわらかおかき(えび)                            | 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))                | ～あったかおやつ～<br>たこ焼き                                       | ピーナッツパン                                 | ロールケーキ                                   |
| 夕食  | ご飯<br>コンソメスープ<br>鱈のバター焼き<br>南瓜のクリーム煮<br>ほうれん草サラダ | ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>枝豆ふんわり蒸し<br>白菜の磯和え | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げの玉子とじ<br>冬瓜のくず煮<br>和風サラダ             | ご飯<br>味噌汁<br>いかフライ<br>筍の高菜炒め<br>ハムの和え物   | ご飯<br>味噌汁<br>肉団子の塩糍煮<br>ビーフソテー<br>かぶとカニカマのサラダ           | ご飯<br>清汁<br>鶏の味噌焼き<br>温奴<br>海藻サラダ       | ご飯<br>味噌汁<br>カレイの煮付け<br>レバー炒め<br>レンコンサラダ |

\* 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 9月

[老健いぶき]

|     | 9(月)  | 10(火)  | 11(水)   | 12(木)  | 13(金)   | 14(土)   | 15(日)                                     |
|-----|---|--|---|--|---|---|---|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げと青菜の炒め物<br>大根のなめ茸和え<br>たいみそ | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げの炒め煮<br>キャベツのゴマドレサラダ<br>ふりかけ | ご飯<br>味噌汁<br>ウイナーソテー<br>もやしのおかか和え<br>のり佃煮         | ご飯<br>味噌汁<br>ロールキャベツ<br>菜の花のピーナッツ和え<br>漬物    | ご飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>小松菜の梅和え<br>ふりかけ                  | ご飯<br>味噌汁<br>ツナ野菜炒め<br>笹かまぼこ<br>煮豆              | ご飯<br>味噌汁<br>いろいろ団子の煮物<br>チンゲン菜サラダ<br>納豆  |
| 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>味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>深山和え<br>フルーツカクテル缶   | ご飯<br>味噌汁<br>鶏のチリソースかけ<br>レンコンの辛子マヨ和え<br>黄桃缶   | ご飯<br>味噌汁<br>アジメンチ<br>豆腐サラダ<br>パイン缶               | 中華丼<br>きのこスープ<br>錦糸ナムル<br>杏仁豆腐               | ～食べるスープの日～<br>ご飯<br>さつま芋のポタージュ<br>鶏の唐揚げ<br>彩りサラダ<br>白桃缶 | ご飯<br>清汁<br>豚肉の味噌炒め<br>カリフラワーの和風和え<br>みかん缶      | ご飯<br>清汁<br>鯖の味噌煮<br>キャベツのおかか和え<br>黄桃缶    |
| 昼間食 | カスタードプリン                                    | Ca強化デザート<br>水ようかん(芋)                           | 褥瘡予防デザート<br>(レアチーズ)                               | カステラ   | いちごクレープ   | ぶどうゼリー  | やわらかおかき(砂糖醤油)                             |
| 夕食  | ご飯<br>にら玉スープ<br>麻婆茄子<br>えび焼売<br>中華和え        | ご飯<br>味噌汁<br>カニと青菜の玉子とし<br>ひじきの煮物<br>ゆず大根      | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉と野菜の炒め物<br>さつま芋のあずき煮<br>チンゲン菜のおひたし | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>切干と竹輪の煮物<br>ほうれん草の土佐和え | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐の柳川風煮<br>白菜の炒め物<br>大根即席漬け                | ご飯<br>味噌汁<br>たらの野菜蒸し<br>冬瓜のそぼろ煮物<br>ほうれん草のわさび和え | ご飯<br>春菊のスープ<br>肉団子の酢豚風<br>中華炒め<br>小松菜和え物 |

\* 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 9月

[老健いぶき]

|     | 16(月)  | 17(火)   | 18(水)  | 19(木)   | 20(金)                                   | 21(土)  | 22(日)  |
|-----|--|---|--|---|---|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>炒り玉子<br>かぶの生姜和え<br>漬物             | ご飯<br>味噌汁<br>さつま揚げと冬瓜の煮物<br>ブロッコリーマヨサラダ<br>ふりかけ                 | ご飯<br>いわし汁<br>炒り豆腐<br>もやしの辛し和え<br>昆布佃煮                 | ご飯<br>味噌汁<br>いか団子の煮物<br>小松菜おかか和え<br>のり佃煮                    | ご飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>玉葱のおかか和え<br>漬物  | ご飯<br>味噌汁<br>竹輪の炒り煮<br>チンゲン菜の胡麻ドレ和え<br>うめびしお | ご飯<br>栄養強化コーンクリームス<br>スクランブルエッグ<br>小松菜のサラダ<br>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  | ～敬老お祝い膳～<br>赤飯<br>清汁<br>天麩羅盛合せ<br>紅白なます<br>洋梨缶 | ～十五夜メニュー～<br>ゆかりご飯<br>味噌汁<br>お月見ハンバーグ<br>里芋のずんだ和え<br>フルーチェ(メロン) | ご飯<br>味噌汁<br>ホキのカレー醤油焼き<br>白菜の浅漬け<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>南瓜の甘煮<br>フルーツカクテル缶              | とろろそば<br>茄子の炒め物<br>白菜のマスタード和え           | ご飯<br>味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>切干大根煮<br>黄桃缶         | ～秋分の日メニュー～<br>さつま芋ごはん<br>けんちん汁<br>赤魚の葱味噌焼き<br>レンコンサラダ<br>フルーチェ |
| 昼間食 | ヨーグルトケーキ                                       | ～あったかおやつ～<br>たい焼き   | パウンドケーキ(マーブル)  | フロマージュ  | ロールケーキ                                  | 褥瘡予防デザート(亜鉛強<br>水ようかん(白あん))                  | おはぎ  |
| 夕食  | ご飯<br>清汁<br>豆腐の野菜あん<br>茄子田楽<br>菜の花のおひたし        | ご飯<br>味噌汁<br>牛肉コロッケ<br>蓮根の甘辛煮<br>玉葱とわかめ和え物                      | ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ほうれん草の炒め<br>野菜サラダ                 | ご飯<br>栄養強化コーンクリームス<br>スパニッシュオムレツ<br>かぶのコンソメ煮<br>キャベツの柚子塩糍和え | ご飯<br>味噌汁<br>鱈の幽庵焼き<br>金平ごぼう<br>オクラの和え物 | ご飯<br>中華スープ<br>八宝豆腐<br>華風ソテー<br>胡瓜と玉葱の中華和え   | ご飯<br>清汁<br>鶏の利休焼き<br>大根のつや煮<br>菜の花のゆかり和え                      |

\* 都合により献立を変更することがあります。

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 9月

[老健いぶき]

|     | 23(月)   | 24(火)   | 25(水)  | 26(木)                                     | 27(金)   | 28(土)   | 29(日)                                  |
|-----|---|---|--|---|---|---|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>チンゲン菜の桜和え<br>煮豆         | ご飯<br>味噌汁<br>えびボールの野菜炒め<br>オクラの塩昆布和え<br>漬物            | ご飯<br>味噌汁<br>信田煮<br>ほうれん草のささみ和え<br>たいみそ            | ご飯<br>味噌汁<br>ツナと大根の煮物<br>菜の花のおひたし<br>煮豆   | ご飯<br>味噌汁<br>ミートボール<br>もやしの信田和え<br>漬物           | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐煮<br>ほうれん草のしそ和え<br>漬物                  | ご飯<br>味噌汁<br>洋風煮<br>キャベツのごま和え<br>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  | ハヤシライス<br>チキンナゲット<br>マカロニサラダ<br>クラッシュゼリー(カルシウム強化) | ご飯<br>コンソメスープ<br>鶏のチーズ焼き<br>カリフラワーのサラダ<br>みかん缶        | ～秋メニュー～<br>きのこご飯<br>清汁<br>鮭の塩焼き<br>秋野菜のサラダ<br>りんご缶 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>パイン缶 | ご飯<br>味噌汁<br>あじの南蛮漬け<br>小松菜の生姜和え<br>オレンジ        | ポークカレー<br>海老とカリフラワーのサラダ<br>福神漬け<br>白桃缶                  | ご飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>白菜のレモン和え<br>洋梨缶 |
| 昼間食 | やわらかおかき(きなこ)                                      | 紅葉まんじゅう   | 栗のムース  | バナナクリームサンド                                | 褥瘡予防デザート<br>(黒糖)                                | Ca強化デザート<br>紅茶フルーチェ                                     | ロールケーキ                                 |
| 夕食  | ご飯<br>味噌汁<br>肉野菜炒め<br>冬瓜とかにかまのどろ煮<br>もやしのしその実和え   | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐ステーキのきのこあん<br>ピーマンと人参の金平<br>菜の花のピーナツ和え | ご飯<br>味噌汁<br>オムレツのクリームソース<br>茄子のガーリックソテー<br>野菜のマリネ | ご飯<br>清汁<br>厚揚げの味噌炒め<br>大学芋<br>しらす和え      | ご飯<br>かぶのスープ<br>豚ときくらげの炒め<br>かに焼売<br>チンゲン菜の中華和え | ご飯<br>じゃが芋ソイスープ<br>メバルのバター焼き<br>マカロニソテー<br>ブロッコリーのオーロラサ | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>いんげんの土佐炒め<br>もずく酢  |

\* 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 9月

[老健いぶき]

|     | 30(月)  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食  | ご飯<br>味噌汁<br>千草卵焼き<br>みぞれ和え<br>納豆                    |  |  |  |  |  |  |
| 朝間食 | 牛乳   |  |  |  |  |  |  |
| 昼食  | ご飯<br>オニオンスープ<br>鶏肉のコーンマヨソース<br>カリフラワーのツナサラダ<br>パイン缶 |  |  |  |  |  |  |
| 昼間食 | 食物繊維強化デザート<br>水ようかん(小豆)                              |  |  |  |  |  |  |
| 夕食  | ご飯<br>中華スープ<br>えびボールの中華炒め<br>蒸し餃子<br>ナムル             |  |  |  |  |  |  |

\*都合により献立を変更することがあります。