

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 11月

[老健いぶき]

				1(金)		2(土)		3(日)						
朝食				ご飯 味噌汁 竹輪の炒め物 白菜のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 大根のごまドレサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ 昆布佃煮					
間食				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳					
昼食				ご飯 味噌汁 メンチカツ 車麩とほうれん草のお浸し クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 冬瓜と春雨のくず煮 パイン缶					
間食				いちごクレープ	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)					
夕食				ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 かんと宣の玉子焼き おさつりんご ブロッコリーのピーナッツ和え					
4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)		10(日)		
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え たいみそ	ご飯 味噌汁 えびボール煮 小松菜の柚子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 アスパラサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 小松菜のかに風味サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 春菊のごま和え 煮豆	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のわさび和え のり佃煮	
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯 青菜のスープ 豚肉と菊のオイスター炒め カリフラワーの甘酢和え ブルーチェ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き さつま芋サラダ みかん缶	野菜タンメン ジャンボ焼売 ブロッコリーレモン醤油和え	～立冬、ぼかぼか献立～ ひじきご飯 かぶの生姜スープ 鯛の葱味噌焼き 鶏と冬瓜のどろみ煮 フルーツカクテル缶	ハヤシライス 豆腐ナゲット 南瓜のサラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 小松菜の白和え 白桃缶
間食	ヨーグルトケーキ	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	紅葉まんじゅう	ぶどうゼリー	宇治抹茶ロールケーキ	チョコパン	チョコパン	チョコパン	チョコパン	チョコパン	チョコパン	チョコパン	チョコパン	
夕食	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグのしそ風味あん 南瓜の煮付け ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨煮 じゃが芋の炒め 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 アジメンチ 五目煮 中華和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 八宝菜 蒸し餃子 中華和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 菜の花のおひたし	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 中華スープ 麻婆豆腐 春菊のソテー 春菊のおかか和え
11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)		17(日)		
朝食	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え 青菜とコーンのサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ 白菜の漬付け たいみそ	ご飯 味噌汁 玉子とじ もやしとしその実和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草のツナ和え 漬物
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	～秋の漬物メニュー～ さつま芋ごはん 具沢山汁 かにかまの天ぷら盛合せ ほうれん草としめじのゆず和え 煮りんご風	ご飯 味噌汁 鶏の利休焼き 小松菜のお浸し 洋梨缶	ご飯 味噌汁 エビカツ 玉葱とアスパラのサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	二色丼 味噌汁 里芋の煮物 パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮付け ブロッコリーの和風サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ ほうれん草の桜和え 黄桃缶
間食	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	～あったかおやつ～ たい焼き	カステラ	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	カスタードプリン	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき(きなこ)	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の土佐煮 切干大根煮 もやしサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 南瓜のいとしご煮 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのあんかけ 金平れんこん 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き わかめの当座煮 白菜の甘酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 豚肉と菊の炒め物 煮豆 もやしの胡麻ドレ和え
18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		
朝食	ご飯 味噌汁 いか団子の炒め物 カリフラワーのドレ和え 納豆	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 チンゲン菜のサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 里芋とさつま揚げの煮物 チンゲン菜のごま酢和え 煮豆	ご飯 味噌汁 車麩の玉子とじ いんげんのピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁 チキンボールの炒め物 春菊の中華和え 煮豆	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 三色高野豆腐佃煮 ブロッコリーのサラダ たいみそ
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	キーマカレー フレンチパンキンサラダ 福神漬 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 大芋 パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏の味噌煮 冬瓜とちり揚げの煮物 洋梨缶	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 冬瓜とちり揚げの煮物 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ほうとう風うどん コロケ ほうれん草の白和え	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ	～勤労感謝の日～ 豚汁 わかめスープ ポパイサラダ ブルーチェ
間食	Ca強化デザート 紅茶ブルーチェ	ロールケーキ	抹茶ケーキ	バナナクリームサンド	パウンドケーキ(マーブル)	フロマージュ	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	パウンドケーキ(マーブル)	
夕食	ご飯 味噌汁 メバルの漬付け焼き 根菜煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 茄子の煮浸し ひじき入り蒲鉾	ご飯 味噌汁 じゃが芋スープ 鶏肉のコンマヨネズソース マカロニソテー 小松菜のサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれ煮 じゃが芋の炒め煮 大根青じそ和え	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き 茄子の炒め物 菜の花のサラダ	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え	ご飯 味噌汁 ちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の金平 カリフラワーマヨ和え
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)				
朝食	ご飯 味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 もやしのゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 干草燻焼き 白菜のわさび和え たいみそ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 もやしのゆかり和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 鶏とツナの煮物 ほうれん草の胡麻ドレサラダ 納豆
間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 鯛の塩焼き 蓮根の煮物 黄桃缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ オムレツのクリームソースかけ マカロニサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 栄養強化コンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 菜の花のチーズサラダ パイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 さつま芋のポタージュ ホキの南蛮漬け 切り昆布の炒り煮 白桃缶	チキンカレー 彩りチズマヨサラダ 福神漬 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ フルーツカクテル缶
間食	梅香予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	コーヒーゼリー	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	やわらかおかき(えび)	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	～あったかおやつ～ たい焼き	
夕食	ご飯 味噌汁 豚の塩焼き炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物	ご飯 味噌汁 エビ団子のコンソメ煮 明太ポテト 春菊の信田和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物 小松菜の和え物	ご飯 えのきの和風スープ 豚肉のすき煮 かに焼売 キャベツのレモン和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 茄子田菜 大根のしその実和え

\*都合により献立を変更することがあります。