



HAPPY HALLOWEEN

献立一覧表

2024年 10月

[老健いぶき]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 菜の花のおかか和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏肉と小松菜のソテー カリフラワーとアスパラのサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 青菜の和風和え 漬物	ご飯 味噌汁 ニラ玉 キャベツの根和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんのとろみ煮 白菜のお浸し 漬物	ご飯 栄養強化コーンクリームスープ オムレツ コーンスロー 昆布佃煮	
朝間食	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	
昼食	ご飯 味噌汁 スタミナ焼き ブロッコリーのじゃこ和え クワッセル(ビタミン強化)	ご飯 かきたま汁 赤魚の煮味噌焼き ほうれん草のサラダ フルーツカクテル缶	～秋御膳～ さつま芋ごはん 清汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 菜の花のサラダ フルーツ	ご飯 清汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 茄子の香味漬 白焼缶	ご飯 オニオンスープ クリームコロッケ 菜の花のサラダ ブルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏のバター醤油たれかけ ダイスサラダ 黄桃缶	
昼間食	カスタードクレープ	糖毒予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	宇治抹茶ロールケーキ	コーヒーゼリー	ヨーグルトケーキ	パウムクーヘン(チョコ)	
夕食	ご飯 清汁 かに風味玉子とじ ふるふき大根 わかめの和え物	ご飯 味噌汁 かに風味玉子とじ 五豆 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 野菜炒め もやしとオクラの和え物	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き 切り昆布の炒め煮 即席漬	ご飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのこま和え	ご飯 味噌汁 豚肉のすき煮 かにしんじょう(生姜餡) 南瓜サラダ	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 白菜の塩梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き 小松菜おひたし のり佃煮	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 鰻糸和え うめびしお	ご飯 味噌汁 いか団子のソテー かぶの漬漬 ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 オクラの和え物 梅干し	ご飯 味噌汁 東郷の煮物 菜の花の信田和え 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね ポパイサラダ ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	
昼食	じゃじゃ麺(肉味噌うどん) わかめスープ 香巻	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 蓮根のずんだ和え パイン缶	ご飯 キャベツのスープ スパニッシュオムレツ さつま芋サラダ ブルーチェ	カレーライス 彩りチーズオムレツ 福神漬 みか缶	ご飯 味噌汁 鶏の野菜あんかけ キャベツと竹輪の和え物 クワッセル(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグの海老あんかけ 茄子の香味和え パイン缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ がんともの煮物 白焼缶
昼間食	やわらかおかき(のり塩)	糖毒予防デザート (チョコ)	カステラ	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	～あつたかおやつ～ たい焼き	抹茶ブルーチェ・あんこ添え	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のさつぱり煮 チンゲン菜の炒めもの 大根のしその実和え	ご飯 味噌汁 メバルの塩焼焼き 南瓜のいしこ煮 ひじきのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照焼焼き チンゲン菜と竹輪の炒め物 カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 鯛の焼焼き 大豆の煮物 小松菜の和風和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 ナムル	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ピーマンソテー 大根の甘酢和え	ご飯 コンソメスープ ポークヒーズ ジャーマンポテト いんげんのピーナツ和え
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のわさび和え 納豆	ご飯 味噌汁 人参と玉子のソテー いんげんのごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり チンゲン菜の生姜和え たいみそ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜の花チーズサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋の土佐醤油煮 オクラ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラ和え 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ のり佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	
昼食	～スポーツの日メニュー～ ランチプレート オニオンスープ マゼランサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼焼き 切り昆布の炒り煮 パイン缶	～食べるスープの日～ ご飯 南瓜のスープ 豚肉の洋風炒め 大根とブロッコリーのピクルス 白焼缶	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ほうれん草としめじのソテー クワッセル(ビタミン強化)	豆カレー たまごサラダ 福神漬 黄桃缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 みかん缶	ご飯 えのきのスープ カレーコロッケ キャベツの和え物 フルーツカクテル缶
昼間食	ぶどうゼリー	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	バナナクリームサンド	クリームパン	糖毒予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	ミニバター
夕食	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 金平ごぼう 胡麻ドレ和え	ご飯 中華スープ 家常豆腐(かじょうとうふ) いしこ焼売 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 炒り鶏 白身魚の豆乳しんじょう 小松菜とツナのサラダ	ご飯 清汁 ホキの胡麻味噌焼き ひじきの煮物 もやしのささみ和え	ご飯 味噌汁 野菜パスタの和風あんかけ 南瓜の炒め物 わかめの酢の物	ご飯 中華スープ 鶏のチリソースかけ 大根と搾菜の煮物 白菜の中華和え	ご飯 味噌汁 豆腐の五目あんかけ ピーマンソテー しらすおろし
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	
朝食	ご飯 味噌汁 がんともの煮物 もやしの青しそドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 かぶのと油揚げの煮付け 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 ウィンナーの和風煮 とろろ 煮豆	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 人参の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 惣菜信田煮 白菜の鹽梅和え たいみそ	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール かぶの梅和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー グリーンサラダ 昆布佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼焼き 茄子の炒め物 白焼缶	ご飯 鶏ら玉スープ 鶏の肝臓風 ナムル マンゴ缶	ご飯 味噌汁 とんかつ 小松菜のなめ茸和え フルーツカクテル缶	かき玉そば 肉じゃがコロッケ 茄子の和え物	～秋の味覚メニュー～ 栗ごはん 清汁 鶏ののみりん漬 きのこのおひたし ぶどうブルーチェ	ご飯 清汁 鶏のゆず味噌焼き 南瓜の甘煮 クワッセル(カルシウム強化)	天津飯 中華スープ スタミナ炒め 杏仁豆腐
昼間食	ダブルベリーケーキ	パウンドケーキ(マープル)	ロールケーキ	糖毒予防デザート (スイートホト)	紅葉まんじゅう	ガナッシュケーキ	パウムクーヘン
夕食	ご飯 清汁 えび団子の味噌炒め 枝豆ふんわり蒸し ほうれん草の胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグの照焼 南瓜のそぼろ煮 スパゲッティサラダ	ご飯 トマトスープ 鶏肉のクリームソース コンソメ煮 チーズサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 南瓜の煮付け もやしサラダ	ご飯 味噌汁 海老の玉子とじ 里芋のそぼろあん ピーマンのおかか和え	ご飯 味噌汁 かれないの野菜蒸し ひじき入り糖餅 青菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 海老の洋風煮 明太ポテト 白菜のゆかり和え
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)				
朝食	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め もやしのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 彩り玉子 春巻の柚子和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 白菜の塩昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 いりご団子の煮物 いんげんのごま和え うめびしお			
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳			
昼食	ご飯 白菜とベーコンのスープ チーズオムレツ・デミソースかけ フレッシュサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーと海老の胡麻サラダ ブルーチェ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 切干大根の和風和え バナナ	～ハロウィンメニュー～ キャロットパイ かぼちゃのミルクスープ タン・ドリーチ 大根サラダ フルーツカクテル缶			
昼間食	Ca強化デザート いちごブルーチェ	～あつたかおやつ～ 今川焼	やわらかおかき(砂糖醤油)	カスタードプリン			
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨煮 茄子のにんにく炒め 菜の花きずし和え	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツのトマト煮 ごぼうとウィンナーのソテー ポテトサラダ	ご飯 清汁 鶏ときらげの玉子炒め 冬瓜のふるふき 小松菜のじゃこサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ ごぼうの甘辛煮 菜の花の和え物			

*都合により献立を変更することがあります。