

〇〇献立一覧表〇〇

2024年 12月

[老健いぶぎ]

	1(日)						
朝食	ご飯 味噌汁 えび団子の煮物 もやしの磯香和え 漬物						
朝間食	牛乳						
昼食	ご飯 じゃが芋スープ メバルのトマトソース カリフラワーとコーンのサラダ 洋梨缶						
昼間食	牛乳						
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマン炒め 白菜の即席漬け						
2(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 信田煮 小松菜の梅おかか和え たいみそ	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ポパイサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鶏つくね 春巻の梅和え 煮豆	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージの炒め物 白菜の海苔和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつまいもの炒め物 ほうれん草の土佐和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 カリフラワーのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 甘辛ミートボール 菜の花の海苔和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 清汁 焼トンカツ 切干大根の和風和え パン缶	ご飯 つみれ汁 筑前煮 わかめとオクラの酢の物 りんご缶	ご飯 バターライス クリームシチュー ほたて風味フライ コールスローサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 けんちん汁 豚汁の味噌炒め 茄子のツナ和え 白焼缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻炒め さつまいものピーナツ和え パン缶	ご飯 中華スープ たのチリソースかけ 煮豚サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ポークカレー 玉子サラダ 福神漬 黄桃缶
昼間食	カステラ	梅干予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(白あん)	～あつたかおやつ～ たい焼き	栗のムース	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	パウムクーヘン(チョコ)
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の海老あんかけ 里芋と竹輪の炒め煮 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 茄子の煮浸し 和風じゃが芋サラダ	ご飯 味噌汁 かに風味の玉子とじ 冬瓜の炒め物 大根のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き ひじき煮 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香焼焼き ブロッコリーのどろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の香焼焼き ブロッコリーのどろみ煮 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ こんにゃくと牛蒡の炒め物 ほうれん草の和え物
9(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 もやしの塩昆布和え 煮豆	ご飯 味噌汁 いりどり団子の煮物 小松菜のかにかま和え たいみそ	ご飯 味噌汁 草鞋の煮物 大根のごまドレサラダ 納豆	ご飯 味噌汁 肉詰めいなり ブロッコリーとコーンのサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 ツナじゃが カリフラワーの甘酢漬け 漬物	ご飯 味噌汁 煮豚の焼焼き 菜の花のサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ウィンナー炒め いんげんのごま和え 漬物
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	～食べるスープの日～ ご飯 とろろ羊の味噌スープ 赤子の味噌揚げ 茄子の和風和え フルーツカクテル缶	五目ラーメン 蒸し餃子 菜の花のサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 卵の花サラダ みかん缶	～忘年会メニュー～ 茶飯 味噌汁 フライ盛合せ おでん風煮物 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 焼肉炒め ほうれん草のわさび和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 若鶏の唐揚げ ブロッコリーのどろみ煮 りんご缶	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 白焼缶
昼間食	宇治抹茶ロールケーキ	やわらかおかき(のり塩)	梅干予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	ピーナツパン	～あつたかおやつ～ たい焼き	食物繊維強化デザート 水ようかん(小豆)	ロールケーキ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード じゃが芋の洋風煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼き 切り昆布の煮物 カリフラワーのあけぼの和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグのきのこあん じゃが芋の肉味噌煮 オクラの和え物	ご飯 清汁 鶏とさくらげの玉子炒め 冬瓜のふろふき 小松菜のじゃこサラダ	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ オクラの当座煮 白菜の塩焼漬け	ご飯 中華スープ 皮巻餃子 えび焼 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 メバルの塩煮 ピーマン和風炒め もやしとしのそ実和え
16(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪と里芋の煮物 小松菜の和え物 煮豆	ご飯 味噌汁 菜豆野煮 白菜の磯和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 肉団子のコンソメ煮 菜の花の桜和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 わかめのかき揚げの酢の物 たいみそ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラのなめ煮和え 漬物	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 菜の花の柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 信田煮 ほうれん草のささみ和え 煮豆
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ゆかりご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(和風あん) 金平ごぼう みかん缶	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 白身魚の豆乳しんじょ バナナ	ご飯 コンソメスープ 野菜ハンバーグ 小松菜とハムサラダ パン缶	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 小松菜とハムサラダ パン缶	ご飯 味噌汁 和風オムレツ さつまいもと冬瓜の煮びたし クラッシュゼリー(カルシウム強化)	～冬至～ ご飯 味噌汁 おりの佃煮焼き 煎豆腐 フルーツカクテル缶	わかめご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 ほうれん草のしらす和え 納豆
昼間食	コーヒーゼリー	和のパンケーキ・抹茶	ぶどうゼリー	Ca強化デザート いちごフルーチェ	やわらかおかき(砂糖醤油)	カスタードプリン	ミニバター
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキュー焼き かぶのつや煮 ひじきの彩りサラダ	ご飯 味噌汁 ホキのカレー醤油焼き 茄子のしめ煮 大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏と里芋の利休煮 塩漬 チンゲン菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 かれないのみぞれ煮 ごぼうの煮物 キャベツのおかか和え	ご飯 オニオンスープ 牛肉コロッケ チンゲン菜のソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の柳川風煮 れんこんと竹輪の炒め物 オクラの和風サラダ	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグの照焼 茄子の炒め物 白菜の梅和え
23(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 野菜の炒め ぽかまぼこ たいみそ	ご飯 味噌汁 豆腐の和風あん コンソメ・菜のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 もやしの中華和え たくあん	ご飯 味噌汁 ソーセージソテー いんげんのピーナツ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 カリフラワーとハムのサラダ 高菜漬け	ご飯 味噌汁 肉団子の炒め煮 小松菜のサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 アスパラと竹輪の炒め物 青豆のしらす和え 納豆
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 キャベツの漬漬け パン缶	～クリスマスライブ～ Xmasプレート ポタージュ 花野菜の彩りツナサラダ フルーチェ	～Xmas～ バターライス 野菜スープ 煮込みハンバーグ マゼランサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 ホキの南蛮漬け ほうれん草の桜和え みかん缶	ご飯 味噌汁 たっぶりかにマヨサラダ 福神漬 黄桃缶	ご飯 中華スープ 中華オムレツ ほうれん草の中巻和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 サウモンのムニエル ポントンのケチャップ炒め 洋梨缶
昼間食	ヨーグルトケーキ	クリスマスケーキ	ショコラロールケーキ ホイップ巻え	バナナクリームサンド	ホットケーキ	ダブルベリーケーキ	パウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の利休煮 切り昆布と厚揚げの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 炊き合わせ 春巻の和え物	ご飯 味噌汁 白身魚フライ コンソメ煮 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 春巻の鯛糸和え	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 切干大根の炒り煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 清汁 鶏と野菜の味噌炒め えび焼 即席漬け	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ふきの煮物 チンゲン菜の和え物
30(月)							
朝食	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 春巻の生巻和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすと玉子の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ					
朝間食	牛乳	牛乳					
昼食	二色丼 ビーフソテー 白焼缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 花野菜とコーンのサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)					
昼間食	梅干予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	カスタードクレープ					
夕食	ご飯 清汁 鶏のみりん漬け 茄子の味噌炒め 大根サラダ	～大晦日～ 年越しそば えびの天ぷら 南瓜の旨煮					

*都合により献立を変更することがあります。