

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 1月

[老健いぶき]

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝食		ご飯 味噌汁 煮鰯 いんげんの胡麻和え たくあん	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 かぶの酢の物 煮豆	ご飯 味噌汁 信田煮 ほうれん草の錦糸和え 漬物	ご飯 味噌汁 和風炒り玉子 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 じゃが芋スープ ウイナーソテー マカロニサラダ 漬物
朝間食		コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食		～お正月～ 赤飯 お雑煮風 赤魚の照り煮 祝い膳(伊達巻・黒豆・蒲鉾 二色巻き・昆布巻・芋きん)	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐海老あんか ブロッコリーの和風マヨ和 フルーチェ	まぐろととろろの三色丼 味噌汁 冬瓜のとろみ煮 クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんもの煮物 りんご缶	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 大根の青じそ和え みかん缶
昼間食		紅饅頭	和のパンケーキ・黒蜜きな	宇治抹茶ロールケーキ	ヨーグルトケーキ	ミニパターラ
夕食		ご飯 味噌汁 すき煮 えび焼売 紅白なます	ご飯 清汁 ぶり大根 里芋のずんだあんかけ キャベツのあけほの和え	ご飯 清汁 熨斗(のし)どり 金平ごぼう 酢味噌和え	ご飯 冬瓜のスープ えびボールの中華風 焼売 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め さつま芋のあずき煮 白菜のおかか和え

*都合により献立を変更することがあります。

献立一覧表

2025年 1月

[老健いぶき]

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 オニオンサラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの磯和え 煮豆	ご飯 味噌汁 厚揚げの照煮 かぶの和風和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜炒め おくらと玉葱の和え物 納豆	ご飯 味噌汁 干草卵焼き 青菜の和風サラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 ソーセージ炒め 白菜の浅漬け ふりかけ	ご飯 味噌汁 いか団子煮 ポテトサラダ 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 味噌汁 牛肉コロッケ 春雨サラダ フルーツカクテル缶	七草ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 菜の花の梅なめ茸和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 おろしきのこハンバーグ 卵の花 フルーチェ	ご飯 味噌汁 鱈の塩糀焼き 白菜の柚子和え パイン缶	かき揚げうどん 茄子のにんにく炒め ブロッコリー青しそ和え	～鏡開き和膳～ 炊込みご飯 ますの塩焼き おでん 昆布豆 <small>クラッシュゼリー(カルシウム強化)</small>	ご飯 味噌汁 鶏のみぞれあん キャベツのレモン和え フルーチェ
昼間食	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	カスタードプリン	やわらかおかき(きなこ)	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(白あん))	～あったかおやつ～ たい焼き	～鏡開き～ おしるこ(ソフトもち)	ロールケーキ
夕食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ピーマンとベーコンのソテ 小松菜のサラダ	ご飯 わかめスープ 鶏のチリソースかけ 茄子の揚げ浸し ブロッコリー中華和え	ご飯 味噌汁 豚と大根の煮物 ごぼうの甘辛炒め 春菊のわさび和え	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の煮物 小松菜の胡麻ドレサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー炒め ひじきの煮物 切干大根のごま酢和え	ご飯 中華スープ 揚げ出し豆腐の甘酢あん ビーフンソテー ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグのしそ風 さつま揚げの炒め物 春菊の桜和え

*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

2025年 1月

[老健いぶき]

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝食	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ポパイサラダ うめびしお	ご飯 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 春菊のささみ和え 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏野菜炒め 菜の花のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 小松菜とソーセージの炒め もやしの桜和え 漬物	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ほうれん草のお浸し たいみそ	ご飯 味噌汁 洋風煮 大根サラダ 昆布佃煮
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き 小松菜のサラダ みかん缶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 コールスロー 洋梨缶	～小正月祝い膳～ ばらちらし寿司 清汁 白和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 はんぺんフライとハムカツ 切干大根と大豆の煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草の和えもの りんご缶	ポークカレー ツナサラダ 福神漬け パイン缶	ご飯 味噌汁 鱈の磯焼き さつま芋サラダ 黄桃缶
昼間食	いちごクレープ	褥瘡予防デザート(亜鉛強水ようかん(抹茶))	甘酒	ぶどうゼリー	クリームパン	Ca強化デザート 紅茶フルーチェ	バウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉と筍の炒め物 刻み昆布煮 チンゲン菜のしらす和え	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 車麩の煮物 カリフラワーとかにかまの	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒 かに焼売 もやしのナムル	ご飯 清汁 赤魚の葱味噌焼き じゃが芋としめじの炒め 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(かにあん 人参と玉子の炒め ひじきのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋の重ね煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 里芋の煮っころがし 蒲鉾と小松菜の梅和え

*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

2025年 1月

[老健いぶき]

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝食	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き もやしの胡麻ドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 笹かまぼこ 漬物	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のしらす和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 豆腐のカニカマあん 春菊のわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ポパイサラダ たいみそ	ご飯 味噌汁 信田煮 カリフラワーとツナのサラ 漬物	ご飯 味噌汁 かぶとかにかまの煮物 キャベツのゆずドレ和え ふりかけ
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め オクラの柚子和え バナナ	ご飯 清汁 鶏の味噌焼き 玉子サラダ フルーチェ	～食べるスープの日～ ご飯 ブロッコリーのミルクスープ メバルのチーズ焼き 大豆とウインナーのトマト フルーツカクテル缶	味噌野菜ラーメン ジャンボ焼売 カリフラワーのサラダ	～風邪予防！あったかメニュー 黒ゴマご飯 えび団子と生姜のスープ トンカツマトソース レンコンの辛子マヨ和え クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き 小松菜の辛子和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 切干大根煮 りんご缶
昼間食	フロマージュ	～あったかおやつ～ 今川焼(カスタード)	ロールケーキ	抹茶ケーキ	カステラ	褥瘡予防デザート(亜鉛強 水ようかん(栗))	ミニパターラ
夕食	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢炒め 根菜煮 揚げ茄子のおろし和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜の小豆煮 春菊のごま酢和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの玉子とじ ほうれん草と竹輪のソテー 白菜の即席漬け	ご飯 味噌汁 鶏肉の変わり焼き 大根のつや煮 菜の花の桜和え	ご飯 味噌汁 親子煮 温奴 春菊の和え物	ご飯 栄養強化コーンクリームス ハンバーグ 蓮根とウインナーの洋風炒 チーズサラダ	ご飯 清汁 かれいのさらさ蒸し ふろふき大根 白菜のピーナッツ和え

*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

2025年 1月

[老健いぶき]

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物	ご飯 味噌汁 いか団子の煮物 大根のゆかり和え 納豆	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 菜の花のおかか和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 かにかまサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 麩の玉子とじ キャベツのしその実和え たいみそ		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ クラッシュゼリー(カルシウム強化)	ご飯 青菜のスープ 豚肉とにんにくの芽の炒め 搾菜和え パイン缶	ご飯 清汁 若鶏の唐揚げ 長葱の白和え マンゴー缶	麻婆丼 中華スープ 春巻 フルーツ杏仁	ご飯 コンソメスープ 鱈のコーンマヨソースかけ ブロッコリーのレモン和え 白桃缶		
昼間食	和のパンケーキ・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)	バナナクリームサンド		
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 チンゲン菜の信田和え	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 刻み昆布煮 小松菜の胡麻ドレ和え	ご飯 オニオンスープ オムレツのクリームソース ほうれん草ときのこのソテ アスパラとチーズのサラダ	ご飯 清汁 鶏と里芋の煮物 茄子の味噌炒め 小松菜のツナ和え	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華炒め ビーフンソテー かぶのナムル		

*都合により献立を変更することがあります。