

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 2月

【老健いぶき】

					1(土)	2(日)	
朝食					ご飯 味噌汁 ふんわり野菜豆腐よせ 春雨中華サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え ひじき煮 のり佃煮	
朝間食					牛乳	ジョア	
昼食					鶏そぼろ丼 味噌汁 菜の花胡麻よごし 洋梨缶	～節分～ 山椒香る大豆ご飯 清汁 野菜と豚肉の辛みそ炒め ゴーヤ浅漬け風 パイン缶	
昼間食					ロールケーキ	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	
夕食					ご飯 味噌汁 アジのおろし煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 紅あずま甘露煮	ご飯 味噌汁 さばの土佐煮 クリームピーコンポテト 小松菜と人参の辛子和え	
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 野菜丸揚げ 切干大根のコンソメ風味 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ ひじき蓮根 のり佃煮	ご飯 味噌汁 アジ入りさんが 野菜の甘酢和え ふりかけ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ フィッシュソーセージ キャベツサラダサウザン風 ふりかけ	ご飯 味噌汁 枝豆ふわふわ豆腐 ワカメとオクラの酢の物 のり佃煮	ご飯 味噌汁 コーンピースオムレツ レンコン金平 ふりかけ	ご飯 味噌汁 枝豆人参生姜白揚げ 高野の含め煮 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 コンソメスープ オムレツ ほうれん草のツナ煮 卵の花サラダ	ジャンバラヤ風炊き込みご飯 コンソメスープ カリフラワーフレンチサラダ 白桃缶	豚丼 味噌汁 ブロッコリーのガーリック風味 フルーツカクテル缶	天津飯 中華スープ 筍と椎茸の当座煮 春菊のだし和え	ご飯 味噌汁 肉団子と風うま煮 切干大根煮 ピーマンナムル	キャロットライス ビーフシチュー ザワークラウト風 フルーツ杏仁	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ささみフライ&野菜コロッケ 野菜入り炒り豆腐 なます
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)	抹茶フルーチェ・あんこ添え	コーヒークリームサンド	Ca強化デザート 水ようかん(羊)	いちごのムース	ロールケーキ
夕食	ご飯 味噌汁 チキンロイヤル ごぼうの旨煮 ブロッコリーのシーザーサラダ	ご飯 味噌汁 さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え チンゲン菜のカニカマ和え	ご飯 味噌汁 豆腐と海老の銀あんかけ 人参しりしり いんげんのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ 里芋の煮物 みかん缶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き ジャーマンポテト やみつきほうれん草	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き いんげんと木耳の炒め煮 ごぼうサラダ	ご飯 清汁 さわら味噌煮 ふきの煮物 マカロニサラダ
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 香味シューマイ 大根菜油揚げ のり佃煮	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ソーセージステーキ おからと竹輪の炒り煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 青のり天 なすの香味がけ のり佃煮	ご飯 味噌汁 お魚ハンバーグ なめこおろし ふりかけ	ご飯 味噌汁 焼はんぺん ふき土佐煮 昆布佃煮	ご飯 じゃが芋スープ スクランブルエッグ 千切り野菜の煮物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふんわり野菜豆腐寄せ いんげんの錦糸和え のり佃煮
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 ぶり照り揚げ 鮎の卵仕立て カリフラワーおから和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 大根サラダ りんご缶	カレーライス マカロニサラダ 福神漬 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 北海道チーズコロッケ たけのこの煮物 ブロッコリーのシーザーサラダ	ご飯 味噌汁 ニシン照り煮 かぼちゃの煮物 キャベツのごま和え	さつまいもご飯 清汁 野菜のつくね巻き ゆずなめこ春雨 パイン缶	ご飯 味噌汁 あじおろし煮 茄子生姜風味煮 根菜和風サラダ
昼間食	ヨーグルトケーキ	ピーナッツパン	梅干予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(栗)	ロールケーキ	いちごクレープ	カスタードプリン	パウムクーヘン(チョコ)
夕食	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ～オニオンソース じゃが芋トマト煮 チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻浸し	ご飯 味噌汁 シルバード照り焼き 高野豆腐煮 おくらとひじきの和え物	ご飯 味噌汁 いわし山椒煮 大豆目煮 スパゲティサラダ	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ～デミソースかけ イタリアンサラダ 白桃缶	ご飯 味噌汁 白身フライ 卵の花炒り煮 レンコンマリネ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 卵のキャベツ かぼちゃサラダ
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 野菜丸揚げ 春雨中華サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 チキンピカタ 筍の金平 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ミートボール 切干大根 ふりかけ	ご飯 味噌汁 コーンピースオムレツ 野菜入り春雨煮 のり佃煮	ご飯 味噌汁 枝豆ふわふわ豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 シューマイ 卵の花サラダ 昆布佃煮	ご飯 じゃが芋スープ ソーセージステーキ カリフラワーおから和え 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 玉葱と豚肉の甘辛煮 わかめとかにかまの柔らかな煮 切干大根としば漬和え	鮭ご飯 味噌汁 ほうれん草のツナ煮 ポテトサラダ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ チキンカツ ふきの煮物 かぶの梅和え	韓国風えび丼 中華スープ ジャーマンポテト カリフラワーフレンチサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜風味 レバーオイスター炒め ふきの酢みそ和え	ご飯 味噌汁 あじみりん焼き 切干大根コンソメ風味 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚のくずし煮 ピーマンと野菜の炒め煮 スナップのツナコンがけ
昼間食	～あったかおやつ～ たい焼き	イチゴクリームサンド	ロールケーキ	ホットケーキ	ガナッシュケーキ	梅干予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(こしあん)	パウムクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 照焼きチキン さつま芋いとこ煮 春菊の信田和え	ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬 鮎の卵仕立て いんげんのごま和え	ご飯 味噌汁 さば煮付け 豚肉とキャベツのうま煮 菜の花ちらし	ご飯 味噌汁 チキンロイヤル 筍と椎茸の当座煮 白和え	ご飯 味噌汁 いかずり身カツ 野菜の卵和え おぐらとひじきの和え物	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ キャベツのカレー風味和え みかん缶	ご飯 清汁 にしん胡麻味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 ピーマンナムル
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)		
朝食	ご飯 味噌汁 枝豆人参生姜白揚げ れんこん金平 のり佃煮	ご飯 味噌汁 フィッシュソーセージ 切昆布大豆煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 青のり天 春菊の中華和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 香味シューマイ 人参しりしり のり佃煮	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え 小松菜のお浸し たいみそ		
朝間食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳		
昼食	カレーライス ポテトサラダ 福神漬 杏仁豆腐	ご飯 栄養強化コンクリームスープ ハンバーグ スパゲティサラダ キャベツサウザン風	豚丼 味噌汁 レンコンマリネ フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 にしん照り煮 キャベツとかにかまの煮物 洋梨缶	麻婆なす丼 中華スープ おくらとひじきの和え物 りんご缶		
昼間食	宇治抹茶ロールケーキ	栗のムース	～あったかおやつ～ たご焼き	バナナクリームサンド	Ca強化デザート 紅茶フルーチェ		
夕食	ご飯 味噌汁 さわらハーフ衣焼 高野の含め煮 チンゲン菜ナムル	ご飯 味噌汁 鶏の土佐煮 おからと竹輪の炒り煮 いんげんの錦糸和え	ご飯 味噌汁 いわし梅醤油煮 里芋のそぼろあん 菜の花のごま和え	ご飯 味噌汁 ぶりみぞれ揚げ 野菜入り炒り豆腐 切干大根としば漬和え	ご飯 味噌汁 とんかつ じゃが芋トマト煮 チンゲン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。