

2021年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 湯葉の含め煮 白菜の 土佐和え 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン ミネスト ローネ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 青梗菜の 磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ウィンナー ソーテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 青梗菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 さつま揚げの 炒め物 かぶの 柚子香和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 辛子和え	芋ごはん 味噌汁 カレーの 野菜あんかけ 竹輪の炒め煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼 たけのこと ザーサイの 炒め物 豆苗のナムル	ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 焼魚 豚肉と ごぼうの 炒め物 キャベツの ゆかり和え	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 コンソメスープ チキン南蛮 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 西京焼き 筑前煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 松風焼 ひじきの煮物 白菜の ゆかり和え
夕食	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー ピーチゼリー	ご飯 清汁 焼魚 じゃが芋の 炒め煮 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 肉豆腐 人参と もやしの 和え物 果物	ご飯 清汁 粕漬 かぶの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 けんちん汁 煮魚 なすの 揚げ浸し オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 春雨とエビの 炒め物 白菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 厚揚げの 土佐煮 ほうれん草と 柿の白和え	ご飯 味噌汁 あじの漬焼 うの花炒り 小松菜の 胡麻和え	照焼丼 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 芋の子汁 焼魚 ビーフン炒め ごま豆腐

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし 干草卵 和風あんかけ 漬物	ご飯 味噌汁 湯葉の含め煮 小松菜の お浸し 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 白菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 茄子田舎煮 漬物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの ツナ煮 漬物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 小松菜の お浸し 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 白滝の有馬煮 胡瓜と 竹輪の和え物	チャーハン 中華スープ 回鍋肉 えび しょうまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ 厚揚げの ピリ辛炒め ほうれん草の お浸し	スパゲティ ミートソース ジュリアン スープ フロコリーと 卵のサラダ リンゴムース	ご飯 味噌汁 白身魚フライ れんこんの 炒め物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 白菜の 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル ビーフン炒め アボカドと カリフラワーの サラダ	チキンカレー ビーツの カラフルサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 鶏と栗の うま煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬け なすと桜えびの 炒め物 ほうれん草の くるみ和え
夕食	ご飯 清汁 吉野煮 いんげんと 高菜の炒め物 マカロニサラダ	ご飯 清汁 粕漬 人参しりしり かぶの 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 ほっけの 香味焼き きんぴら ごぼう もずく酢	ご飯 味噌汁 焼魚 車麩の煮物 豆苗と もやし 中華和え	ご飯 けんちん汁 厚焼卵 肉じゃが ほうれん草の 磯和え	松茸ご飯 清汁 鯖の もろみ漬け いこみこうや いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 竹輪の炒め煮 おくらの 和え物	ご飯 清汁 焼魚 いとこ煮 かぶの 柚子和え	ご飯 清汁 煮魚 甘辛 豚れんこん 果物	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 コーン しょうまい 杏仁豆腐

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 湯葉の含め煮 漬物	食パン パンプキン スープ ウィンナー ソーテー 果物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 切り干し大根の 煮付け ほうれん草の 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 小松菜の 磯和え 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 がんもの煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物
昼食	ご飯 コンソメスープ 鯖のトマト煮 きのこ じゃが芋の ガーリック炒め アップル クラッシュ	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋りかけ ひじきの煮物 アスパラと ブロッコリーの サラダ	散らし寿司 清汁 西京焼き 里芋の 干草あんかけ 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 白滝の有馬煮 青梗菜の お浸し	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ 筍と桜えびの 炒め物 ポテト明太	ご飯 ジュリアン スープ 鶏肉の ゴママヨ焼 カリフラワーの あんかけ パインムース	きつねうどん 青梗菜の お浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 豆苗の ナムル	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニサラダ	ご飯 清汁 焼魚 里芋の みそ田楽 胡瓜とかぶの 梅おかつ和え
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 おくらの 和え物	ご飯 清汁 ぶり大根 ほうれん草と しめじのお浸し ごま豆腐	ご飯 味噌汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 中華スープ 鶏団子の スープ煮 ワカメと キャベツの ナムル 果物	ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ ワトいなりの 煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 車麩の煮物 春菊の白和え	<停電> 外注弁当	ご飯 味噌汁 あじの 香味焼き 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 天ぷら きんぴらごぼう もずく酢	親子丼 味噌汁 竹輪の炒め煮 小松菜の 磯和え