

2022年

献立表



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 白菜の 胡麻和え 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さんま 生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 青梗菜の 煮浸し 漬物	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 ふきの炒め煮 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ キャベツの 辛子和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かにしゅうまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筑前煮 胡瓜の酢の物	ビーフカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 アジの南蛮漬 細切り昆布の 炒め物 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋りかけ キャベツと 桜えびの さっと煮 豆苗ともやし の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 牛肉の オスターソース炒め がんもの煮物 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 抹茶ゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 なすの 揚げ浸し ほうれん草の ナムル	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 青梗菜の わさび和え	ご飯 清汁 西京焼き 厚揚げと 高菜の炒め煮 白菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ さつま芋の 煮物 マカロニ サラダ	ご飯 清汁 吉野煮 たけのこの 木の芽和え とろろ汁	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 五目きんぴら 果物	親子丼 清汁 竹輪の 炒め煮 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 清汁 焼魚 茄子田舎煮 いかと わけぎの ぬた和え	ご飯 清汁 天ぷら キャベツの 辛子和え もずく酢

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン 野菜とツナの ソテー 果物 飲物	ご 飯 味噌汁 いこみこうや 白菜の 胡麻和え 漬物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬物	ご 飯 味噌汁 納豆 ワトいなりの 煮物 漬物	食パン コーン ポタージュ プレーン オムレツ 果物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 湯葉の含め煮 漬物	ご 飯 味噌汁 大根の照り煮 青梗菜の 磯和え 漬物	フレンチ トースト コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご 飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物
昼食	筍ごはん 清汁 さわらの 木の芽味噌焼 かぶの煮物 小松菜の 磯和え	ご 飯 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の 煮物 春雨サラダ	チキンカレー ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 けんちん汁 さばの漬焼 ひじきの煮物 小松菜の くるみ和え	ご 飯 清汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ 若竹煮 オクラの 土佐和え	ご 飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 ぜんまいの 煮付け 大根サラダ	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご 飯 中華スープ 青椒牛肉絲 えびしゅまい パインムース	ご 飯 味噌汁 太刀魚の キノあんかけ がんもの煮物 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご 飯 かき卵スープ ハンバーグ ビーフン炒め キャベツの 胡麻和え
夕食	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の 和え物 果物	ご 飯 味噌汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の わさび和え	ご 飯 清汁 粕漬 れんこんの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉の 炒カツリかけ なすの 揚げ浸し 果物	ご 飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り キャベツの 辛子和え	ご 飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 豆苗ともやしの 中華和え ピーチゼリー	ご 飯 清汁 西京焼き かぶの かかあんかけ ごま豆腐	ご 飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 うどの白和え	照焼丼 清汁 きんぴら ごぼう 白菜と柚子の 和え物	ご 飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草の なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 煮豆 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 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 にらと しめじの卵とし 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 ほうれん草の 胡麻和え 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 煮魚 里芋の 木の芽田楽 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 あじフライ チャプチェ オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の トンテキ風 筍とザーサイの 炒め物 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 小松菜の わさび和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 かぶの 干草あんかけ 青梗菜の 胡麻和え	ハヤシライス ピーツの カラフルサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈の梅焼き 湯葉の含め煮 キャベツの なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の ハニーマスタード焼 なすと桜えびの 炒め物 ポテトサラダ	梅しらすご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め 新玉ねぎと トマトのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 竹輪の炒め煮 小松菜の磯和え
夕食	ご飯 清汁 甘辛 豚れんこん コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 清汁 半月オムレツ 胡瓜と竹輪の 和え物 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 ふきの土佐煮 キャベツの 辛子和え	ご飯 コンソメスープ サバの香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 厚揚げの 炒め煮 白菜の甘酢漬	ご飯 白菜とネギの スープ 酢鶏 豆苗のナムル リンゴムース	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 れんこんの 炒め物 いんげんの 白和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 抹茶ゼリー