2021年

献立表



	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝	食パン コーン ポタージュ ウィンナー	ご 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの	ご 飯 味噌汁 湯葉の含め煮 ほうれん草の	ご 味噌汁 朝 豆 がんもの煮物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 味噌汁 鰯の梅煮 青梗菜の	ご 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物	食パン 白菜の クリーム煮 果 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 ソフトいなりの	ご 飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラの
食	ソテー 果 物	煮付け 漬物	胡麻和え 漬 物	漬物		高校来の 煮浸し 漬物	漬物	飲物	煮物 漬 物	カフラの 和え物 漬物
昼	ご 飯 味噌汁 ^{鶏肉と青のりの} 塩唐揚げ	ご 飯 清 汁 さわらの 漬焼	ご 飯 中華スープ 牛肉の オイスターソース炒め	ご 飯 かき玉汁 太刀魚の ねぎあんかけ	ご 飯 味噌汁 鶏肉の ゴママヨ焼	バーベキュー ・焼きそば ・杏仁豆腐	で う う が が が が が が が が が が が が が	ご 飯 清 汁 蒸魚の 野菜あんかけ	ご 飯 味噌汁 あじフライ ふきの炒め煮	ビーフカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ
食	白滝の有馬煮 小松菜の お浸し	きんぴら ごぼう マカロニ サラダ	かに しゅうまい キャベツと ワカメのナムル	里芋の田楽 白菜の ゆかり和え	大根と人参の 煮物 オクラのえ なめ茸和え		ピーマンの たらこ炒め 小松菜の 生姜醤油和え	竹輪の炒め煮 ブロッコリーの 土佐和え	トマトと アスパラの サラダ	ヨーグルト
タ	ご 飯 清 汁 カレイの梅煮 厚揚げと	ご 飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ	ひじきご飯 清 汁 焼 魚	ご 飯 たぬき汁 吉野煮 春雨とエビの	ご 味噌汁 煮 魚 茶碗蒸し		ご 味噌汁 鯖の照り焼き いとこ煮	ご 味噌汁 鶏肉の トンテキ風		切干し大根の
食	野菜の炒め物 白菜の 土佐和え	リークと じゃが芋の バター醤油煮 枝豆とトマトの おろし和え	果物	炒め物 いんげんの 土佐和え	胡瓜と竹輪のわさび和え		豆苗ともやしの中華和え	ほうれん草の		煮付け 胡瓜と みょうがの 浅漬け

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 味 中 口 見 布 巻 キャベツの 煮 浸 物	食パン ほうれん草の ソテー 果 物 飲 物	ご	び味納源 飲汁豆煮 物	フレンチ トースト キャベツナ 物 飲 物	ご	ご 味 強	ご 飯 味噌汁 かぶの煮物 ほうれん草の くるみ和え 漬 物	食パン ベーコン エッグ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 湯葉の含め煮 漬 物
昼食	ご 清 請 の味噌煮 さつま揚げの 炒 物 青梗菜の なめ茸和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 チャプチェ いんげんの 胡麻和え	五 味 焼 き ご 沖 魚 ご 沖 魚 が ご で ぶ 来 お う で で う し	び オース 飯 オース み ハつ シープ の カーグ で カーグ の カーグ カーグ カーグ カーグ	ご 味 さ 明 な 明 本 数 の 明 太 焼 車 数 の と で ま 和 ご ま 和 ご ま 和 え	ハヤシライス シーザー サラダ フルーツ カクテル	び 豚 焼 り き の 煮物 キャベツの 辛 子和え	ご 飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 抹茶ゼリー	ご 飯 味噌汁 メンチカツ レンコンの ガーリック炒め メロンムース	ざるそば かき揚げ 枝豆と トマトの おろし和え
夕食	親子丼 味噌汁 れんこんの 磯炒め 白菜の 柚子醤油和え	ご 飯 清 汁 揚げ出し豆腐 筍とザーサイの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ご 飯 味噌汁 あじの漬焼 ぜんまいの	ご 飯 トマトと高菜の スープ 半月オムレツ 豆苗のナムル とろろ汁	カリフラワーの		ご う う が が が が が が が が が が が が が	ご 飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 里芋の磯煮 青梗菜の わさび和え	キャベツの ゆかり和え

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご	食パント マストローネロンピポテト オカリアルポテト	ご	ご 味噌 説 が まいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 おくらの 梅和え	食パン 青梗菜の ソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 車ふの煮物 漬 物	び味納 頭 強 頭 で で で で で が で で で で で で で で で で で で で	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬 物
昼食	ご 飯 味噌か 鶏肉の マヨネーズ焼 さつま芋の レモン煮 切瓜の酢の物	ご 飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 切干し大根の ポン酢炒め 豆苗ともやしの 和え物	ご 飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の 柚子風味煮 ほうれん草の お浸し	漬 物 チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 和風 ハンバーグ 春雨とエビの 炒め物 南瓜サラダ	ご 飯 清 汁 鮭の ちゃんちゃん焼 ひじきの煮物 柚子ゼリー	ご 助 中華スープ 青椒牛肉絲 錦糸焼売 リンゴムース	揚げ浸し おくらの	ご 飯 清 汁 西京焼き いこみこうや ほうれん草の わさび和え
夕食	だ 飯 けんちん汁 焼 魚 うの花炒り ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 さわらの漬焼 細切り昆布の 炒め物 マカロニ サラダ	ご	飯汁の分別を	が 意 前 消 治 清 か が が が が が が が が が が が が が	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 厚揚げと 野菜のピリ辛 炒め 小松菜の 胡麻和え	ご	ご	和え物 ご	わかめご飯 コンソメ スープ 鶏肉のオレンジ ソースシ ビーフン ギーズと じゃが芋の マスタード和え