

2022年

献立表



月

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パターラ バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 白菜の 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 鮭フレーク がんもの煮物 漬物	食パン ミネスト ローネ 大根のツナ煮 果物	ご飯 味噌汁 白菜の 煮浸し 煮豆 漬物	七草粥 三色いなりの 煮物 昆布の佃煮 飲物	食パン コーン ポタージュ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 さつま揚げの 炒め物 漬物
昼食	正月祝い膳	ご飯 卵スープ 鶏肉のハニー マスタード焼 ツナの チリコンカン リンゴムース	五目ご飯 清汁 吉野煮 春雨とエビの 炒め物 杏ゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ じゃが芋と コーンのバター 醤油煮 インゲンと 卵のサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し魚の 甘酢あんかけ ひじきの煮物 おくらの 梅和え	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 味噌汁 さわらの マヨ明太焼 きんぴら ごぼう 胡瓜と竹輪の 青じそ和え	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 豆苗ともやしの 胡麻和え	焼きそば ワカメスープ ギョーザ フルーツ カクテル	散らし寿司 清汁 粕漬 湯葉の含め煮 青梗菜の 土佐和え
夕食	ご飯 味噌汁 茄子の山かけ 小松菜の 菊花和え ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の漬焼 さつま芋の 煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 たぬき汁 焼魚 南瓜の含煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 天ぷら 蓮根と人参の 磯炒め もずく酢	ご飯 清汁 豚肉の ピリ辛炒め かにしゅうまい ごま豆腐	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 かぶの煮物 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 エビと青梗菜の とろみあん煮 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 茄子田舎煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 ブリ大根 ほうれん草の わさび和え とろろ汁	ご飯 味噌汁 牛肉の オスターリス炒め カブの ツナサラダ 果物

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ソイインナりの 煮物 青梗菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラの 土佐和え オクラの土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	あずき粥 にしんの 甘露煮 源平煮 飲物	ご飯 味噌汁 いこみこうや いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 青梗菜の 煮浸し 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 じゃが芋と 人参の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜の ゆかり和え 漬物
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ さつま芋の 黄金煮 小松菜の ごま和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の レモン焼 ビーフン炒め アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ きんぴら ごぼう ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 竹輪の磯炒め 小松菜の 菊花和え	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと 人参の胡麻和え 抹茶ゼリー	きつねうどん 小松菜の お浸し	ご飯 コンソメスープ さわらの バジルオイル焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 がんもの煮物 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ハヤシライス トマトと ブロッコリーの サラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 鯖の もろみ漬け 白滝の有馬煮 ほうれん草の わさび和え
夕	ご飯 味噌汁 鮭の 塩だれ焼 筍とザーサイの 炒め物 胡瓜と 生姜の浅漬	親子丼 味噌汁 ひじきの煮物 蓮根の甘酢漬	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 肉じゃが もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 南瓜の含煮 キャベツの 辛子和え	ご飯 清汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 西京焼き 細切り昆布の 炒め物 白菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 筍と桜えびの 炒め物 ほうれん草の 白和え	ご飯 中華スープ かに玉あんかけ 春雨サラダ キャベツの 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 焼魚 れんこんの 炒め物 小松菜の お浸し	ご飯 ジュリアン スープ チキンロール なすの 揚げ浸し パインムース

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 源平煮 漬物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 三色いなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 白菜の 土佐和え 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 小松菜の 磯和え 漬物	食パン 白菜と コンビーフの ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 かんぴょうの 卵とし 漬物
昼食	ご飯 清汁 鶏と野菜の ハンバーグ 細切り昆布の 炒め物 ポテトサラダ	ご飯 たぬき汁 粕漬 きんぴら ごぼう キャベツの ゆかり和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 えびしゅまい フルーツゼリー	ご飯 清汁 カレイの 野菜あんかけ 里芋の みそ田楽 豆苗ともやしの 中華和え	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ レンコンと キノコの ガーリック炒め ぶどうムース	ご飯 清汁 西京焼き 竹輪の炒め煮 キャベツの 辛子和え	ご飯 コンソメスープ メンチカツ チャプチェ 大根サラダ	チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 アジの 南蛮漬 さつまいもの 煮物 キャベツの くるみ和え	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 白滝の有馬煮 トマトと ブロッコリーの サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 小松菜の ピーナツ和え	照焼丼 清汁 かぶの煮物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 春菊と トマトの おろし和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 ほうれん草の わさび和え 果物	ご飯 味噌汁 ぶりの 照り焼き うの花炒り もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 かぶの 柚子和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 いこみこうや 青梗菜の お浸し	ご飯 けんちん汁 焼魚 湯葉の含め煮 おくらの 梅和え	ご飯 清汁 肉豆腐 胡瓜の酢の物 果物	チャーハン ワカメスープ 酢鶏 ほうれん草の ナムル 杏仁豆腐