

2022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	食パン パンプキン スープ プレーン オムレツ 果物	ご飯 味噌汁 ワトイナりの 煮物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 大根の照り煮 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 回鍋肉 コーン しゅうまい ピーチゼリー	豆ご飯 清汁 チキンロール なすと桜えびの 炒め物 ツナポテト サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと 人参の辛子和え アップル クラッシュ	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう ひじき サラダ	スパゲティ ミートソース コンソメ スープ ほうれん草の くるみサラダ 杏ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の梅肉焼 さつま芋の 煮物 オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 湯葉の含め煮 豆苗ともやしの 中華和え	ご飯 クリーム シチュー ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ れんこんの 炒め物 豆苗ともやしの ごま和え	ご飯 味噌汁 焼魚 南瓜の含煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 白身魚の きのこあんかけ 細切り昆布の 炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 いこみこうや 青梗菜の ナムル	ご飯 清汁 鯖の もろみ漬け がんもの煮物 キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 かぶの 塩昆布和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 もずく酢	ご飯 清汁 さわらの漬焼 うの花炒り 青梗菜の わさび和え

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 さんま 生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ミネスト ローネ ジャーマン ポテト 果物	ご飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 キャベツの 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 大根の照り煮 漬物	食パン コーン ポタージュ ほうれん草の ソテー 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物
昼食	散らし寿司 清汁 粕漬 里芋の 柚子あんかけ ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 メンチカツ なすと桜えびの 炒め物 小松菜の なめ茸和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 太刀魚の 黒酢あんかけ ふきの炒め煮 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 西京焼き 白滝と ピーマンの 炒め物 青梗菜の わさび和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の トマトソースかけ コールスロー サラダ オレンジ ムース	ビーフカレー 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 鶏肉の梅肉焼 厚揚げと 小松菜の じゃこの炒め 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筍と桜えびの 炒め物 アボカドと カリフラワー サラダ	ご飯 トマトと 高菜のスープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 青梗菜の ナムル
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め キャベツの 土佐和え	ご飯 清汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 牛肉の オスターリス炒め 三色いなりの 煮物 果物	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ 竹輪の磯炒め 人参と もやしの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 さわらの もろみ漬け ひじきの煮物 小松菜の お浸し	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 かぶの カニカマ あんかけ バンバンジー	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋の レモン煮 オクラの 土佐和え	照焼丼 清汁 さつま揚げの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 切干し大根の 煮付け キャベツの 胡麻和え

	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 車麩の煮物 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 しらすおろし 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け おくらの 梅和え 漬物	食パン 野菜スープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 湯葉の 含め煮 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼 蓮根の磯炒め 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 さばの 幽庵焼き リフトいなりの 煮物 いんげんの 白和え	五目ご飯 味噌汁 吉野煮 細切り昆布の 炒め物 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 あじフライ ビーフン 炒め 小松菜の 土佐和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋の 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 清汁 豚肉の 生姜焼 いこみこうや 胡瓜と竹輪の 和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の マッシュポテト焼 チャプチェ 大根サラダ	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 けんちん汁 煮魚 竹輪の炒め煮 とろろ汁	ご飯 中華スープ 酢鶏 春雨サラダ パインムース	ご飯 清汁 西京焼き なすの 揚げ浸し もやしと 人参の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 里芋の ガーリックソテー トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり キャベツの なめ茸和え	菜めし たぬき汁 焼魚 いとこ煮 もずく酢	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 えび しゅまい 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 粕漬 ひじきの煮物 豆苗と もやしの ごま和え