

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 プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 キャベツの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 白菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 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 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ふきの炒め煮 漬物	食パン 野菜スープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 湯葉の含め煮 青梗菜の なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 蓮根とキノコの ガーリック炒め 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の ゴママヨ焼 筍とザーサイの 炒め物 おくらの 梅和え	桜ずし 清汁 西京焼き かぶの かかあんかけ 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 ほうれん草の 白和え	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン ギョーザ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ 春キャベツと 桜エビの さっと煮 スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 白身魚フライ きんぴら ごぼう 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
夕食	ご飯 清汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 清汁 煮魚 肉じゃが ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の和え物 果物	ご飯 卵スープ サバの香草焼 トマトソースかけ 茄子のマリネ ブロッコリー サラダ	照焼丼 味噌汁 細切り昆布の 炒め物 白菜の 甘酢漬	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 里芋の 干草あんかけ 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ご飯 清汁 アジの 南蛮漬 大根と人参の 煮物 いんげんの 土佐和え	ご飯 清汁 鶏肉の 梅肉焼 さつま芋の 煮物 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 筍の土佐煮 菜の花の 胡麻和え

	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 納豆 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 白菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬物	食パン コーン ポターシュ 野菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 白菜の 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 車麩の煮物 キャベツの 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタードソースかけ 南瓜の シナモン煮 アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 青梗菜の お浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 かに しゅうまい ピーチゼリー	ご飯 コンソメスープ さわらの バジルオイル焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め マカロニ サラダ	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 カレーの 甘酢あんかけ ひじきの煮物 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 清汁 鯖の香味焼き じゃが芋と 人参の炒め煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根と水菜の 和え物	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 里芋の田楽 もずく酢	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 枝豆とトマトの おろし和え ごま豆腐	ご飯 味噌汁 煮魚 さつまいもの 煮物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 細切り昆布の 炒め物 かぶの甘酢漬	ご飯 清汁 鮭の 木の芽味噌焼 いこみこうや 白菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 鶏肉の 梅肉焼 れんこんの 炒め物 青梗菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 湯葉の含め煮 オクラの和え物	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ 豆苗のナムル	ご飯 味噌汁 焼魚 ぜんまいの 煮付け 胡瓜の 生姜醤油漬け

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	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	食パン 白菜の 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 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 青梗菜の ゆかり和え 漬 物	フレンチ トースト 野菜の ツナソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の 煮付け 漬 物	食パン ジャーマン ポテト 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 いんげんの 土佐和え 漬 物
昼食	おはぎ & 中華ちまき 清 汁 鯖の幽庵焼 里芋の 干草あんかけ 菜の花の ごま和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ ふきの土佐煮 豆苗と もやし 和え物	ご 飯 ジュリアンスープ 魚のムニエル じゃが芋と キノコのリック 炒め ブロッコリー サラダ	ご 飯 中華スープ 青椒牛肉絲 えびしゅまい 抹茶ゼリー	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 清 汁 かにと豆腐の ふんわり天 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉の 炸カツリかけ さつま芋の リンゴ煮 カリフラワー サラダ	ご 飯 味噌汁 あじフライ なすと桜えびの 炒め物 トマトと アスパラの サラダ	ご 飯 清 汁 鯖の マヨ明太焼 かぶの煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご 飯 ジュリアン スープ 煮込み ハンバーグ ビーツの カラフルサラダ アップル ラッシュ
夕食	ご 飯 春雨スープ 麻婆茄子 筍と桜えびの 炒め物 リンゴムース	ご 飯 味噌汁 鮭の 塩だれ焼 五目きんぴら ごぼう もずく酢	ご 飯 味噌汁 すき焼き 胡瓜の酢の物 果 物	わかめご飯 味噌汁 厚焼卵 里芋の そぼろあんかけ ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 大根と人参の 煮物 白菜の 辛子和え	ご 飯 味噌汁 チキンロール 春雨とエビの 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご 飯 味噌汁 焼 魚 竹輪の炒め煮 青梗菜の 磯和え	親子丼 清 汁 白滝と ピーマンの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご 飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 湯葉の含め煮 オクラの 和え物	ご 飯 味噌汁 煮 魚 うの花炒り 小松菜の お浸し