

2022年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 青梗菜の 煮浸し 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 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 青梗菜の 土佐和え 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 湯葉の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	食パン ミネストローネ ほうれん草の ソテー 果物
昼食	ご飯 清汁 鶏肉の 照り焼 細切り昆布の 炒め物 オクラの 土佐和え	ご飯 清汁 さわらの木の 木の芽味噌焼 筑前煮 キャベツ 辛子和え	ご飯 味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼 切干し大根の ポン酢炒め ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 メンチカツ さつま揚げの 炒め物 小松菜の くるみ和え	散らし寿司 清汁 粕漬 いこみこうや 胡瓜の酢の物	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 清汁 鯖の梅焼き きんぴら ごぼう 小松菜の お浸し	焼きそば 中華スープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 松風焼 若竹煮 小松菜の わさび和え	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 人参ともやしの 胡麻和え
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 肉じゃが 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ なすの 揚げ浸し 豆苗ともやしの 胡麻和え	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 焼魚 里芋の 干草あんかけ いんげんの 白和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の トマトソースかけ 蓮根の ガーリック炒め ブロッコリー サラダ	ご飯 味噌汁 ほっけの 照り焼き がんもの煮物 筍の木の芽 和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 胡瓜と竹輪の 胡麻和え もずく酢	ご飯 味噌汁 かき揚げ 白滝としめじの たらこ炒め 菊と枝豆の みぞれ和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 車麩の煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 けんちん汁 焼魚 南瓜の含煮 白菜の 辛子和え

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 小松菜のくるみ和え漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 三色いなりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 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 卵とし オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の煮浸し 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの土佐煮 漬物	ご飯 味噌汁 湯葉の含め煮 いんげんの胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 さわらのマヨ明太焼 切干し大根の煮付け オクラの土佐和え	ご飯 中華スープ ホイコーロー えびしゅまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう スパゲティ サラダ	ご飯 たぬぎ汁 焼魚 なすと桜えびの炒め物 キャベツの胡麻和え	カレーうどん 野菜コロッケ ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 大根と人参の煮物 いんげんの白和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 コーン しゅうまい メロンムース	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 竹輪の炒め物 白菜のなめ茸和え	ご飯 豚汁 焼魚 がんもの煮物 青梗菜のゆかり和え	ご飯 清汁 白身魚フライ ビーフン炒め ほうれん草のお浸し
夕食	親子丼 清汁 れんこんの炒め物 胡瓜の生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 煮魚 じゃが芋と人参の炒め煮 青梗菜のお浸し	筍ご飯 清汁 吉野煮 竹輪とほうれん草のナムル 冷奴	ご飯 清汁 鶏と豆腐のハンバーグ いとこ煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 さわらの漬焼 車麩の煮物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 青梗菜の中華磯和え	ご飯 味噌汁 カラスガレイの磯辺揚げ 白滝の有馬煮 かぶの塩昆布和え	ご飯 清汁 焼魚 なすの田楽 小松菜のわさび和え	ご飯 清汁 鶏団子のスープ煮 豆苗ともやしのお浸し 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風煮 里芋のずんだ和え 果物

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	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 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 青梗菜の 煮浸し 漬物	食パン キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトイなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 じゃが芋と 人参の炒め煮 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 ふきと 油揚げの 炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 細切り昆布の 炒め物 小松菜の なめ茸和え	ご飯 クリーム シチュー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ カクテル	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ 蓮根とキノコの ガーリック炒め 大根と水菜の サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 厚揚げの 土佐煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ リンゴムース	ご飯 コンソメスープ 白身魚の ムニエル ラタトゥイユ アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 すき焼き もやしと 人参の辛子和え 柚子ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の 塩麹焼 いんげんと 高菜の炒め物 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 あじの 香味焼き 若竹煮 ポテト明太	チキンカレー ピーツの カラフル サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 さつま芋の レモン煮 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 春雨スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー 果物	ご飯 清汁 鶏肉の生姜焼 ひじきの煮物 白菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 竹輪の磯炒め 胡瓜の酢の物	照焼丼 清汁 三色きんぴら キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 枝豆とトマトの おろし和え	山菜釜飯 味噌汁 焼魚 湯葉の含め煮 もずく酢	ご飯 清汁 甘辛 豚れんこん えびしゅまい ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 清汁 粕漬 なすの 揚げ浸し オクラの 土佐和え