

# 2022年

# 献立表



# 月

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 ぜんまいの煮付け いんげんの胡麻和え漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 青梗菜のお浸し漬物	食パン 野菜のスープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の煮付け漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 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 湯葉の含め煮漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトイナりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 おくらの梅和え漬物
昼食	ご飯 清汁 さわらの漬焼 きんぴら ごぼう マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 オクラの土佐和え	ひじきご飯 清汁 焼魚 さつま揚げの炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 あじのねぎあんかけ 里芋の田楽 白菜のゆかり和え	バーベキュー 焼きそば 杏仁豆腐	ご飯 清汁 鶏肉のゴママヨ焼 カリフラワーのあんかけ 小松菜の生姜醤油和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ なすと桜えびの炒め物 オクラのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 松風焼 白滝とピーマンのたらこ炒め キャベツの土佐和え	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	ご飯 味噌汁 あじフライ 豚肉とふきの炒め物 トマトとアスパラのサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐のハンバーグ じゃが芋とコーンのバター醤油煮 トマトとほうれん草のおろし和え	ご飯 清汁 カレイの梅煮 厚揚げと野菜の炒め物 小松菜のくるみ和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 かにしゅうまい 果物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め ブロッコリー サラダ	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し	ご飯 たぬき汁 鯖の照り焼き いこみこうや とろろ汁	ご飯 清汁 チキンロール いとこ煮 いんげんの白和え	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 里芋の含め煮 小松菜の胡麻和え

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン ウィンナー ソーテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 源平煮 ほうれん草の 磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 さんまの 生姜煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物	フレンチ トースト ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 湯葉の含め煮 漬物
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま揚げの 炒め物 青梗菜の なめ茸和え	ご飯 コンソメスープ 煮込み ハンバーグ さつま芋の レモン煮 ブロッコリー サラダ	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	ご飯 味噌汁 白身魚フライ きんぴら ごぼう 大根サラダ	ハヤシライス シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 豚汁 焼魚 ひじきの煮物 キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 さわらの マヨ明太焼 三色いなりの 煮物 胡瓜と竹輪の ごま和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 抹茶ゼリー	ざるそば かき揚げ 枝豆とトマトの おろし和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の マッシュポテト焼 れんこんの ガーリック炒め ビーツの カラフルサラダ
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 味噌汁 さわら もろみ漬け 筍とザ-サイの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 粕漬 ぜんまいの 煮付け 小松菜の わさび和え	ご飯 トマトと高菜の スープ 豚肉と ニンニクの芽の 炒め物 コーン しゅうまい ピーチゼリー	ご飯 清汁 煮魚 カリフラワーの あんかけ ほうれん草の 白和え	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 なすの 揚げ浸し 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 半月オムレツ 豆苗のナムル メロンムース	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 がんもの煮物 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 キャベツの ゆかり和え 果物	ご飯 清汁 鶏肉の 生姜焼 厚揚げと 青梗菜の うま煮 もずく酢

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン ミネストローネ コンビーフ ポテト 果物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 おくらの 和え物 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け かぶの梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜の 煮浸し 煮豆 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう 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	ご飯 味噌汁 鶏肉の ネギ塩焼き ワトイなりの 煮物 南瓜サラダ	まぐろ 解体ショー	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かに しゅうまい 柚子ゼリー	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 味噌汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の わさび和え	菜めし コンソメスープ 鶏肉の オレンジソースかけ 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 さわらの 漬焼 細切り昆布の 炒め物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 清汁 焼魚 うの花炒り おくらの 梅和え	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ ビーフン炒め 果物	ご飯 清汁 煮魚 かぶの煮物 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 清汁 天ぷら 冷奴 もずく酢	ご飯 味噌汁 厚焼卵 じゃが芋と 人参の炒め煮 鶏ささ身と 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き なすの 揚げ浸し ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 胡瓜と竹輪の おかか和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 とろろ汁