

2022年

献立表



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 卵とし 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 青梗菜の お浸し 漬物	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 納豆 いこみこうや 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 白滝の 有馬煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 味噌汁 あじの 梅ねぎだれ焼き さつま芋の 煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 オクラの 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の マヨネーズ焼 いんげんと ベーコンのソテー 南瓜サラダ	ご飯 清汁 鶏肉の唐揚げ ボン酢ソースかけ 車麩の煮物 トマトと アスパラの サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯炒め 人参と もやしの 辛子和え	七夕そうめん かにと豆腐の ふんわり天 赤ぶどう ゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の シナモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの なめ茸和え	ご飯 清汁 煮魚 筑前煮 小松菜の 磯和え
夕食	ご飯 清汁 粕漬 厚揚げと 青梗菜の うま煮 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 しぐれ煮 湯葉の含め煮 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 煮魚 なすと 桜えびの 炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 吉野煮 さつま揚げの 炒め物 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 焼魚 肉じゃが キャベツの 塩昆布和え	ご飯 清汁 西京焼き うの花炒り もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 蓮根の炒め物 白菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 焼魚 大根の みそ田楽 ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 酢鶏 えびしゅまい りんごムース	わかめご飯 味噌汁 冷しゃぶ豆腐 里芋の 柚子風味煮 かぶの梅和え

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 白菜の 土佐和え 漬物	食パン コーン ポタージュ 野菜のソテー 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 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 白菜とツナの 煮浸し 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 湯葉の含め煮 ほうれん草の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 かぶの煮物 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 卵とし 煮豆 漬物
昼食	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの 干草あんかけ 青梗菜の お浸し	ご飯 味噌汁 鮭フライ 筍とザーサイの 炒め物 小松菜の 胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 きんぴら ごぼう いんげんの 白和え	ご飯 清汁 粕漬 なすと桜えびの 炒め物 キャベツと ワカメのナムル	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 鶏肉のハニー マスタード焼 ビーフン炒め アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 豆苗のナムル	ご飯 味噌汁 焼魚 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の なめ茸和え
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 車麩の煮物 ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 三色ナムル 果物	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ チャプチェ 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 甘辛 豚れんこん さつま芋の 煮物 人参ともやし 胡麻和え	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 胡瓜の酢の物 果物	ご飯 味噌汁 煮魚 竹輪の炒め煮 キャベツの 生姜醤油和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 大根と人参の 煮物 もずく酢	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 いこみこうや いんげんの 胡麻和え

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	フレンチ トースト キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 いこみ こうや 青梗菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 三色いなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 湯葉の 含め煮 湯葉の含め煮 漬物	食パン ほうれん草の ソテー 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鯡の南蛮漬 きんぴら ごぼう オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ 筍と桜えびの 炒め物 タラモサラダ	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 ほうれん草の 胡麻和え	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 あじフライ チャプチェ 白菜の 土佐和え	夏野菜カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚の マッシュポテト焼 カリフラワーの あんかけ いんげんの くるみ和え	ご飯 清汁 和風 ハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 蓮根ときのこの ガーリック炒め もやしと 人参のお浸し	ご飯 清汁 粕漬 車麩の煮物 ブロッコリーの 胡麻和え
夕食	ご飯 ジュリアン スープ チキンロール ラタトゥイユ ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 西京焼き 厚揚げの 土佐煮 胡瓜の ゆかり和え	うな玉丼 清汁 冬瓜水晶煮 蓮根の 甘酢漬	ご飯 味噌汁 焼魚 細切り昆布の 炒め物 里芋の ずんだ和え	ご飯 清汁 鶏肉の 照り焼 南瓜の含煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り トマトと モロヘイヤの ポン酢和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し ごま豆腐	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 肉じゃが 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 塩昆布和え ところてん