

2020年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 りついなりの 煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 白菜と チクワの煮浸し おくらの 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 ほうれん草の 胡麻和え 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 じゃが芋と 人参の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	食パン ウィンナー ソーテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	ご飯 清汁 松風焼 なすと桜えびの 炒め物 豆苗のナムル	ご飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬け 冬瓜の あんかけ ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のハニー マスタード焼 ビーフン炒め ポテトサラダ	ご飯 清汁 鮭の利休焼 大根と人参の 煮物 青梗菜の わさび和え	ご飯 モロヘイヤの スープ さわらの マヨ明太焼 ひじきの煮物 もやしと人参の 和え物	ご飯 味噌汁 蒸し魚の 野菜あんかけ 車麩の煮物 白菜の ゆかり和え	冷やし中華 ギョーザ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつまいもの煮物 ほうれん草の お浸し	シーフード カレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツ 細切り昆布の 炒め物 オクラの 土佐和え
夕食	ご飯 たぬき汁 煮魚 白滝の有馬煮 とろろ汁	チャーハン 中華スープ 酢鶏 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 焼魚 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 里芋の ずんだ和え 果物	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 キャベツと 桜エビの さっと煮 ところてん	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 いんげんと 高菜の炒め物 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 清汁 焼魚 れんこんの 炒め物 枝豆の白和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 筍とザーサイの 炒め物 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 きんぴら ごぼう 白菜の 柚子和え	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油漬け 南瓜の含煮 小松菜と 板麩の 辛味噌和え

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 青梗菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	食パン 野菜スープ煮 果物 飲物	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 温泉卵 車麩の煮物 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 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 白菜の 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 漬物	食パン コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物
昼食	うめしらす ご飯 清汁 粕漬 竹輪の炒め煮 里芋の ずんだ和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつまいもの レモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 切干し大根の ポン酢炒め ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが コロッケ なすと桜えびの 炒め物 白菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 鶏肉の ゴママヨ焼 さつまいもの 炒め物 春雨サラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬 がんもの 枝豆あんかけ 青梗菜の お浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草焼 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	チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 竹輪の磯炒め 青梗菜の 胡麻和え
夕食	ご飯 味噌汁 すき焼き キャベツの なめ茸和え 果物	ご飯 豚汁 焼魚 白滝と ピーマンの 炒め物 かぶの 塩昆布和え	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー リンゴムース	ご飯 清汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬け 大根と人参の 煮物 モロヘイヤと トマトの和え物	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 キャベツの ゆかり和え	照焼丼 清汁 三色きんぴら 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 西京焼き 厚揚げの 炒め煮 小松菜と もやしの ナムル	ご飯 けんちん汁 焼魚 湯葉の含め煮 もずく酢	ご飯 清汁 甘辛 豚れんこん さつまいもの 煮物 抹茶ゼリー

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま揚げの 炒め物 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 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 小松菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 湯葉の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 和え物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物
昼食	ざるうどん ピーマンの 肉詰めフライ ほうれん草の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と コーンの バター醤油煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 鯖の梅焼き 白滝の有馬煮 オクラの 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の メキシカン ソースかけ ビーフン炒め ほうれん草の くるみサラダ	ハヤシライス キャベツの ビネガー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の唐揚げ ポン酢野菜 ソースかけ 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 じゃが芋と 人参の炒め煮 小松菜の お浸し	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 トマトと アボカドの サラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 コーン しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 さわらの もろみ漬け 大根と人参の 煮物 キャベツと ワカメの ナムル
夕食	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油 漬け 南瓜の含煮 豆苗ともやしの 辛子和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かにしゅうまい 果物	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり ところてん	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 なすと桜えびの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 胡瓜と みょうがの 酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 ごま豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の 塩麴焼 ぜんまいの 煮付け 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 焼魚 なすと パプリカの 味噌炒め とろろ汁	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め ほうれん草の お浸し