

2022年

献立表



月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 卵とし 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 白菜の 土佐和え 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と 油揚げの煮浸し 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 湯葉の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 茄子田舎煮 漬物	食パン コーン ポタージュ ウィンナー ソテー 果物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 筍と桜えびの 炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 胡瓜と竹輪の 和え物	ご飯 清汁 粕漬 なすの 味噌炒め ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ ホイコーロー コーン シューマイ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 白菜の ゆかり和え	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 味噌汁 鶏の唐揚 野菜あんかけ れんこんの 炒め物 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 コンソメ スープ 魚のムニエル チリコンカン パインムース	ご飯 清汁 さばの もろみ漬け さつま芋の 煮物 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 にらともやしの 中華煮 青梗菜の ゆかり和え
夕食	ご飯 清汁 鯖のごま焼き ワトいなりの 煮物 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 焼魚 いとこ煮 キャベツの なめ茸和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 おくらの 梅和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の 土佐和え	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 春雨とエビの 炒め物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いこみ こうや 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 清汁 煮魚 大根と豚バラの ピリ辛味噌炒め とろろ汁	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 和え物	ご飯 味噌汁 すき焼き 胡瓜の酢の物 果物	ご飯 清汁 焼魚 きんぴら ごぼう ほうれん草の 白和え

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 三色いなの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 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 鰯の梅煮 冬瓜水晶煮 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 白菜とツナの 煮浸し 漬物	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	カステラ 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	フレンチ トースト ジャーマン ポテト 果物 飲物
昼食	スパゲティ ミートソース コンソメ スープ ブロッコリーの ミモザサラダ 杏ゼリー	ご飯 味噌汁 カレーの 甘酢あんかけ 白滝の有馬煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ ひじきの煮物 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き じゃが芋と 人参の炒め煮 いんげんの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 さばの幽庵焼 かぶの煮物 ほうれん草の わさび和え	チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 コーン しゅうまい 柚子ゼリー	<敬老祝い膳> 赤飯 清汁 天ぷら ぶりの照り焼 炊き合わせ きのこ ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 香草焼 チャプチェ キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋り-スかけ 大根とキノコの オイスター炒め ほうれん草の お浸し
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 蓮根と人参の 土佐煮 小松菜の くるみ和え	親子丼 清汁 竹輪の炒め物 白菜の 甘酢和え	ご飯 味噌汁 西京焼き いこみこうや キャベツの ゆかり和え	ご飯 ワカメスープ 黒酢豚 えびしゅまい 杏仁豆腐	ご飯 清汁 鶏肉の黄金焼 なすの テンメンジャン 炒め もずく酢	ご飯 清汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 ごま豆腐	ご飯 味噌汁 煮魚 きんぴら ごぼう 大根と豆苗の 梅マヨおかか 和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 紅白なます 果物	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ 小松菜と 鶏ささ身の 胡麻和え リンゴムース	ご飯 清汁 さばの もろみ漬け がんもの煮物 胡瓜と竹輪の 和え物

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 青梗菜の 胡麻和え 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 冬瓜水晶煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と しらすの 煮浸し 漬物	食パン カリフラワーの クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 おくらの 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 竹輪の炒め煮 漬物
昼食	ご飯 清汁 焼魚 湯葉の 含め煮 白菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 魚の マヨネーズ焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し	おはぎ & 中華ちまき 清汁 粕漬 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ピーマン炒め 南瓜サラダ	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 きんぴら ごぼう 青梗菜の お浸し	ご飯 味噌汁 あじフライ 切干し大根の ポン酢炒め 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 ほうれん草の わさび和え	ハヤシライス ビーツの カラフル サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さばの みりん焼 里芋の 干草あんかけ キャベツの 胡麻和え	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 かに しゅうまい トマトと アスパラの サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ れんこんの 炒め物 青梗菜の ナムル	ご飯 清汁 吉野煮 さつま揚げと ピーマンの 炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り ほうれん草の 磯和え	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ソフトいなるの 煮物 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 かき玉汁 チキンロール きのこと じゃが芋の ガーリック炒め 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 厚揚げと パプリカの 味噌炒め かぶの甘酢漬	ご飯 味噌汁 厚焼卵 大根のツナ煮 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 えびと 青梗菜の 炒め物 もずく酢	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 ほうれん草の 磯和え