

2022年

献立表

10月

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布 湯葉の含め煮 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 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 いんげんの 胡麻和え 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 青梗菜の 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚の 甘酢あんかけ いこみこうや 小松菜の 胡麻和え	ラーメン ギョーザ 杏仁豆腐	ご飯 卵スープ スパイシー チキン ビーフン炒め 大根の ツナサラダ	ご飯 味噌汁 松風焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ れんこんの きのこ炒め マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 ひじきの煮物 ほうれん草の 土佐和え	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 さわらの 香味焼き なすと桜えびの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	散らし寿司 清汁 粕漬 筑前煮 白菜と ワカメの 柚子香和え
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 さわらの もろみ漬け さつま芋の 煮物 青梗菜の 土佐和え	松茸ご飯 清汁 焼魚 筍と桜えびの 炒め物 柿と ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 煮魚 かぶの煮物 とろろ汁	ご飯 清汁 西京焼き 三色いなりの 煮物 白菜の なめ茸和え	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの 炒め物 シュウマイ 果物	ご飯 清汁 焼魚 きんぴら ごぼう 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼 小松菜の じゃこ炒め かぶの 甘酢漬	ご飯 清汁 白身魚の 紅葉揚 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の レモン煮 アボカドと カリフラワーの サラダ

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	フレンチ トースト ほうれん草の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン ミネストローネ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 いこみこうや おくらの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め 大根と水菜の 梅和え	ご飯 清汁 鮭のみそ マヨ焼 里芋の あんかけ 青梗菜の 磯和え	ご飯 クリーム シチュー ほうれん草の くるみサラダ 杏ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き きんぴら ごぼう 白菜の 辛子和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の マヨネーズ焼 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	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご飯 卵スープ 魚のムニエル カリフラワーの あんかけ ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 清汁 西京焼き 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 太刀魚の きのこあんかけ 厚揚げの 土佐煮 キャベツの ゆかり和え
夕食	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 胡瓜と竹輪の 中華和え リンゴムース	ご飯 けんちん汁 さばのみりん 醤油漬け 湯葉の含め煮 もずく酢	ご飯 ワカメスープ 牛肉の オスターソース炒め カブの 柚子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 桜えびと キャベツの 和え物	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 竹輪の炒め煮 青梗菜の お浸し	照焼丼 味噌汁 なすの 揚げ浸し 小松菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 里芋の含め煮 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 しぐれ煮 ほうれん草の わさび和え とろろ汁

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 小松菜の磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの胡麻和え 漬物	食パン ほうれん草のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の煮付け 白菜のゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	食パン コーン ポターシュ ポトフ 果物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 小松菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草焼 チリコンカン ピーチゼリー	ご飯 清汁 鯖のもろみ漬け 細切り昆布の炒め物 ほうれん草の土佐和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい オレンジ ムース	ご飯 味噌汁 かにと豆腐のふんわり天 チャプチェ 大根サラダ	ご飯 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 清汁 鯖の味噌煮 なすの揚げ浸し 豆苗ともやしの中華和え	ご飯 ワカメスープ 青椒牛肉絲 コーン しゅうまい フルーツ ゼリー	栗ごはん 清汁 焼魚 れんこんの炒め物 青梗菜のなめ茸和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼きのこと じゃが芋のガーリック炒め いんげんのくるみ和え	ご飯 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ 煮込み ハンバーグ ビーフン炒め トマトと ブロッコリーのサラダ
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の梅焼き うの花炒り 青梗菜の辛子和え	親子丼 味噌汁 湯葉の含め煮 胡瓜のスタミナ漬け	ご飯 清汁 焼魚 大根の味噌田楽 キャベツのゆかり和え	ご飯 清汁 すき焼き煮 里芋の柚子風味 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴら ごぼう 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 厚焼卵 かぶの煮物 鶏ササミと小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 ワトいなりの煮物 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪とピーマンのジャコ炒め ほうれん草の磯和え	ご飯 味噌汁 さわらの香味焼き 南瓜の含煮 青梗菜の胡麻和え