

2023年

献立表



	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 納豆 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ソトいなりの 煮物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 ほうれん草の 磯和え 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 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	食パン ポトフ 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 湯葉の含め煮 白菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物
昼食	ご飯 清汁 粕漬 かぶの煮物 いんげんの 白和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 コーン しゅうまい フルーツ ゼリー	豆ご飯 清汁 チキンロール なすと桜えびの 炒め物 ツナポテト サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと 人参の辛子和え リンゴムース	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう 青梗菜の ナムル	ご飯 清汁 鶏肉の 梅肉焼 白滝の有馬煮 オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 豆苗ともやしの 中華和え	ご飯 クリーム シチュー ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根サラダ
夕食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 蓮根とキノコの ガーリック炒め キャベツの くるみ和え	ご飯 味噌汁 焼魚 南瓜の含煮 小松菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 白身魚の きのこあんかけ 細切り昆布の 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖のもろみ漬け がんもの煮物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 さつま芋の 煮物 いんげんの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 鶏団子の スープ煮 かぶの 塩昆布和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 もずく酢	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油漬け うの花炒り 青梗菜の わさび和え

	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 ミネストローネ キャベツの ツナソテー 果物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の 磯和え 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 プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜の煮浸し 漬物	フレンチ トースト 野菜スープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物
昼食	散らし寿司 清汁 粕漬 里芋の 柚子あんかけ ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 太刀魚の 野菜あんかけ ふきの炒め煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん なすと桜えびの 炒め物 青梗菜の お浸し	ご飯 清汁 西京焼き 白滝と ピーマンの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め コールスロー サラダ	ご飯 トマトと高菜の スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 青梗菜の ナムル	ご飯 味噌汁 メンチカツ きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筍と桜えびの 炒め物 キャベツの 辛子和え	ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼 ビーフン炒め おくらの 梅和え	ご飯 味噌汁 焼魚 南瓜の含煮 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 牛肉の オイスターソース炒め 三色いなりの 煮物 果物	ご飯 清汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ 竹輪の磯炒め アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 さわらの もろみ漬け ひじきの煮物 小松菜の お浸し	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 かぶの かかあんかけ 鶏ササミと もやしの 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋の レモン煮 オクラの 土佐和え	照焼丼 清汁 湯葉の含め煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 切干し大根の ポン酢炒め 青梗菜の 胡麻和え

	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28
朝食	食パン コーン ポタージュ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの 煮物 白菜の ゆかり和え 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 ワトイなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 おくらの 梅和え 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の マヨネーズ焼 蓮根の磯炒め 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 厚揚げの 土佐煮 ほうれん草の なめ茸和え	五目ご飯 味噌汁 吉野煮 細切り昆布の 炒め物 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 ビーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め 小松菜の 土佐和え	ご飯 清汁魚 焼 さつま芋の 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かに しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメ スープ 魚の ムニエル チャブチエ 大根サラダ	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 けんちん汁 煮魚 竹輪の炒め煮 とろろ汁	ご飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ パインムース	ご飯 清汁魚 焼 なすの 揚げ浸し もやしと 人参の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 里芋の ガーリックソテー トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり キャベツの なめ茸和え	ご飯 清汁味噌煮 鯖の味噌煮 いとこ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 いこみこうや 胡瓜と竹輪の 和え物	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 小松菜の 煮浸し 豆苗ともやしの 土佐和え