

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 さんま生姜煮 湯葉の含め煮 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 キャベツ 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 白菜の なめ茸和え 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 しらすおろし いこみこうや 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 ふきの炒め煮 青梗菜の なめ茸和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ ビーフン炒め 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の ゴママヨ焼 筍とザ-サイの 炒め物 小松菜の 磯和え	桜ずし つみれ汁 粕漬 かぶの かかあんかけ 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 春キャベツと 桜エビの さっと煮 スパゲティ サラダ	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン えび海鮮 ぎょうざ マンゴー プリン	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬 じゃが芋と 人参の炒め煮 いんげんの 土佐和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい パインムース	ご飯 ジュリアンスープ サバの香草焼 トマトソースかけ なすのマリネ ブロッコリー サラダ	ご飯 清汁 白身魚フライ チャプチェ 胡瓜の酢の物	ビーフカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 煮魚 肉じゃが 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参の 和え物 果物	ご飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 大根と人参の 煮物 ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	照焼丼 清汁 さつま揚げの 炒め物 白菜の甘酢漬	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 しぐれ煮 さつま芋の 煮物 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 白菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 筍の土佐煮 菜の花の 辛子和え

	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 ウィンナー ソーテー 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 鰯の梅煮 小松菜の 煮浸し 漬物	フレンチ トースト ジャーマン ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 ほうれん草の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン コーン ポタージュ キャベツの ツナソーテー 果物	ご飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 青梗菜の ゆかり和え 漬物
昼食	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 車麩の煮物 小松菜の お浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタードかけ さつま芋の レモン煮 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい ピーチゼリー	ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 キャベツの 土佐和え	ご飯 けんちん汁 焼魚 蓮根とキノコの 磯炒め 人参ともやしの 胡麻和え	ハヤシライス シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 カレーの 甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜の くるみ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 きんぴらごぼう 豆苗と もやしの 和え物	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根と水菜の サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 里芋の田楽 もずく酢	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 焼魚 湯葉の含め煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 枝豆とトマトの おろし和え ごま豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼 細切り昆布の 炒め物 果物	ご飯 清汁 鮭の 木の芽味噌焼 じゃが芋と 人参の煮物 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 いこみこうや かぶの 柚子醤油和え	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 さばのみりん 醤油漬け アヲと白滝の 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 焼魚 なすの 揚げ浸し とろろ汁

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	食パン 白菜の クリーム煮 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 一口昆布巻 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン 野菜の ツナソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 煮豆 漬物	食パン ベーコン エッグ 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 ワタいなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	おはぎ & 中華ちまき 清汁 鯖の幽庵焼 里芋の 千草あんかけ 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ ふきの 土佐煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル きのこと じゃが芋の ガーリック炒め ブロッコリー サラダ	ご飯 清汁 西京焼き かぶの煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 炸カツオかけ さつま芋の リンゴ煮 いちごムース	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	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 味噌汁 あじフライ ビーフン炒め トマトと アスパラの サラダ	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 ジュリアンスープ 煮込み ハンバーグ コーンと ブリッコリーの サラダ アップル クラッシュ	ご飯 豚汁 焼魚 若竹煮 豆苗ともやし の中華和え
夕食	ご飯 味噌汁 チキンロール 春雨とエビの 炒め物 小松菜の くるみ和え	ご飯 けんちん汁 焼魚 厚揚げと ピーマンの 味噌炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 湯葉の含め煮 オクラの 和え物	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 煮魚 大根と人参の 煮物 白菜の 辛子和え	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 筍と桜えびの 炒め物 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 竹輪の炒め煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 鶏肉の塩麴焼 れんこんの 炒め物 ほうれん草の なめ草和え	ご飯 味噌汁 すき焼き 胡瓜の酢の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の もろみ漬け うの花炒り 小松菜の お浸し	親子丼 清汁 白滝と ピーマンの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け