

2023年

献立表



	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 ミネストローネ ポトフ 果物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 白菜の 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 青梗菜の 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 清汁 西京焼き 里芋の 干草あんかけ キャベツの 辛子和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 春雨サラダ	ご飯 清汁 アジの南蛮漬 ふきの土佐煮 小松菜の お浸し	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	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の油淋 ソースかけ キャベツと 桜えびの さっと煮 豆苗ともやしの 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 抹茶ゼリー	ご飯 卵スープ 牛肉の オイスター ソース炒め コーン しゅうまい 南瓜サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 なすと桜えびの 炒め物 おくらの 梅和え	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の ナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 青梗菜の わさび和え	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げと高菜の 炒め煮 もやしと 人参の和え物	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の 煮物 マカロニサラダ	ご飯 清汁 吉野煮 筍の 木の芽和え 果物	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 筑前煮 とろろ汁	親子丼 味噌汁 ふきの炒め煮 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 天ぷら キャベツの 辛子和え もずく酢	ご飯 清汁 焼魚 がんもの煮物 いかと わけぎの ぬた和え

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 白菜の 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトいなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 湯葉の含め煮 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 大根の照り煮 青梗菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物
昼食	筍ごはん 清汁 粕漬 かぶの煮物 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の 煮物 春雨サラダ	チキンカレー カラフル サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 けんちん汁 目鯛の 木の芽味噌焼 ひじきの煮物 小松菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 白身魚の マヨ明太焼 ぜんまいの 煮付け 大根サラダ	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 清汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ 筍と桜えびの 炒め物 オクラの 土佐和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 えびしゅまい パインムース	ご飯 味噌汁 太刀魚の キノコあんかけ きんぴらごぼう トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 かき卵スープ ハンバーグ ビーフン炒め キャベツの 胡麻和え
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の 辛子和え 果物	ご飯 清汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の わさび和え	ご飯 清汁 さばのみりん 醤油漬け れんこんの 炒め物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の メキシカン ソースかけ なすの 揚げ浸し いんげんの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 豆苗と もやしの 梅和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの かかあんかけ ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 うどの白和え	照焼丼 清汁 がんもの煮物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ほうれん草の 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 茄子田舎煮 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 ほうれん草の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 卵とじ 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 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 白菜の 胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 あじフライ チャプチェ オクラの 土佐和え	カレー南蛮 野菜コロッケ 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 小松菜の わさび和え	ご飯 コンソメスープ サバの香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ハヤシライス トマトと ブロッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き 湯葉の含め煮 キャベツの なめ茸和え	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 ツナポテト サラダ	うめしらす ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め ほうれん草の 土佐和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 竹輪の炒め煮 小松菜の 磯和え
夕食	ご飯 清汁 煮魚 里芋の 木の芽田楽 かぶの梅和え	ご飯 清汁 半月オムレツ 大根と人参の 煮物 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いこみこうや 白菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 かぶの 柚子あんかけ 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 おくらの 和え物	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 厚揚げの 炒め煮 白菜の甘酢漬	ご飯 春雨スープ 酢鶏 豆苗のナムル メロンムース	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 いんげんの 白和え	ご飯 清汁 茄子の山かけ もやしと 人参の 辛子和え 果物