

2023年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 煮豆 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 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン パンプキン スープ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 ふきと油揚げの 炒め煮 白菜の ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ワトいなりの 煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物
昼食	ご飯 けんちん汁 西京焼き さつま芋の 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツ さつま揚げの 炒め物 小松菜の くるみ和え	散らし寿司 清汁 粕漬 いこみこうや ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さんぴら ごぼう 青梗菜の わさび和え	ご飯 清汁 松風焼 白滝の たらこ炒め オクラ 土佐和え	ご飯 中華スープ ホイコーロー かに しゅうまい フルーツ ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 切干し大根の 煮付け 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 白身魚の マツホト焼 若竹煮 小松菜の 土佐和え
夕食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 筑前煮 オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬け たけのこの 木の芽和え	ご飯 清汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ 白菜の 辛子和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 和風 柿イリスかけ 蓮根の ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ なすの 揚げ浸し 豆苗ともやしの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 蒸し魚の 野菜あんかけ じゃが芋と 人参の炒め煮 果物	ご飯 たぬぎ汁 焼魚 竹輪の炒め煮 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 味噌汁 かき揚げ かぶの 柚子あんかけ もずく酢	親子丼 清汁 れんこんの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ほうれん草の磯和え漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの煮付け漬物	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 三色いなりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 卵とし オクラの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの土佐煮漬物	フレンチ トースト ポトフ 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の油淋ソースかけ キャベツと桜比のさっと煮もやしと人参の胡麻和え	ビーフカレー トマト ブロッコリーのサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 チャプチェ 大根サラダ	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の煮物 小松菜のゆかり和え	ご飯 清汁 アジフライ カリフラワーのあんかけ ほうれん草の胡麻和え	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 コーン しゅうまい ピーチゼリー	ご飯 清汁 蒸魚の野菜あんかけ きんぴら ごぼう いんげんの白和え	なすと挽肉のカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 がんもの煮物 ほうれん草の磯和え	ご飯 清汁 さわらのマヨ明太焼 ビーフン炒め キャベツのゆかり和え
夕食	ご飯 清汁 鯖のもろみ漬け 車麩の煮物 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 煮魚 厚揚げの土佐煮 小松菜のくるみ和え	筍ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 清汁 粕漬 なすの揚げ浸し 果物	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐のハンバーグ 白滝の有馬煮 かぶの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と人参の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 青梗菜の中華和え	ご飯 味噌汁 焼魚 竹輪の炒め煮 小松菜のわさび和え	ご飯 清汁 鶏団子のスープ煮 豆苗ともやしの和え物 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風煮 里芋の柚子風味煮 青梗菜のお浸し

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	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 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトいなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け オクラの 和え物 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ふきと油揚げの 炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 小松菜の 胡麻和え 漬物	食パン コーン ポターージュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物
昼食	ご飯 清汁 ピーマンの 肉詰めフライ 筍の土佐煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 なすと桜えびの 炒め物 白菜の 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル ラタトゥイユ ポテト明太	ご飯 味噌汁 かれのい 南蛮漬 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ フルーツ ゼリー	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 塩麴焼 がんもの煮物 マカロニ サラダ	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 粕漬 なすの 揚げ浸し オクラの 和え物	ご飯 清汁 甘から 豚れんこん えびしゅまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 小松菜の お浸し
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 春雨スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー リンゴムース	ご飯 清汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え もずく酢	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 蓮根ときのこの ガーリック炒め コーンと ブリッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 肉じゃが ほうれん草の 胡麻和え	照焼丼 清汁 さつま揚げの 炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 焼魚 筑前煮 枝豆とトマトの おろし和え	ご飯 味噌汁 すき焼き 豆苗と もやしの 中華和え 果物	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬け 若竹煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 焼魚 さつま芋の 煮物 キャベツと カニカマの ナムル