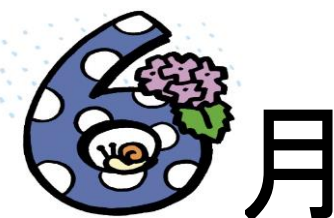


2023年

献立表



| | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|--|---|---|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物 | ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮 漬物 | 食パン 野菜の スープ煮 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物 | ご飯 味噌汁 切り干し大根の 煮付け 青梗菜の お浸し 漬物 | 食パン ウイナー ソテー 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 小松菜と 舞茸の煮浸し 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 納豆 ワトいなりの 煮物 漬物 | 食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物 |
| 昼食 | ご飯 清汁 さわらの もろみ漬け きんぴら ごぼう ほうれん草の わさび和え | ご飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 白菜の 土佐和え | ご飯 けんちん汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 胡瓜の酢の物 | バーベキュー 焼きそば 杏仁豆腐 | 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 白身魚の 野菜あんかけ 里芋の田楽 白菜の ゆかり和え | ご飯 味噌汁 赤魚の 中華蒸し なすと 桜えびの炒め物 いんげんの 胡麻和え | ご飯 味噌汁 松風焼 白滝と ピーマンの たらこ炒め 青梗菜の お浸し | ご飯 清汁 鶏肉の ゴママヨ焼 ひじきの煮物 ほうれん草の 土佐和え | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの煮物 豆苗と もやし 中華和え |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 鶏と豆腐の ハンバーグ コーンと じゃが芋の バター醤油煮 エビとトマトの 中華サラダ | ご飯 清汁 カレイの梅煮 厚揚げと ピーマンの 炒め物 小松菜と キャベツの ニンニク醤油和え | ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の レモン煮 青梗菜の 磯和え | ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の お浸し | ご飯 たぬき汁 鯖の照り焼き いこみこうや もずく酢 | ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め おくらの 和え物 | ご飯 清汁 チキンロール 蓮根のガーリック 炒め ほうれん草の 白和え | ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー リンゴムース | ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 胡瓜と みょうがの 浅漬 | ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 里芋の含め煮 小松菜の 胡麻和え |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
|----|---|---|---|---|--|---|---|--|---|--|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 車麩の煮物 おくらの 梅和え 漬物 | ご飯 味噌汁 一口昆布巻 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 いこみこうや 白菜の ゆかり和え 漬物 | 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 納豆 かぶの煮物 漬物 | 食パン ポトフ 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 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 いんげんの 土佐和え 漬物 | フレンチ トースト コンビーフ ポテト 果物 飲物 |
| 昼食 | ご飯 味噌汁 あじフライ 豚肉とふきの 炒め物 トマトと アスパラの サラダ | ご飯 コンソメスープ 煮込み ハンバーグ さつま芋の レモン煮 ブロッコリー サラダ | ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 ぜんまいの 煮付け 小松菜とツナの 和え物 | ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬け きんぴら ごぼう 大根サラダ | ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト | ご飯 豚汁 焼魚 ひじきの煮物 キャベツの 辛子和え | ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 三色いなりの 煮物 小松菜の 中華和え | ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筍とキノコの バター醤油炒め 胡瓜の 酢の物 | ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 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 れんこんの ガーリック炒め ほうれん草の くるみ和え |
| 夕食 | 親子丼 味噌汁 れんこんの 磯炒め 白菜の 柚子醤油和え | ご飯 味噌汁 さわら もろみ漬け 炒め物 筍とザーサイの 炒め物 ほうれん草の お浸し | ご飯 清汁 粕漬 なすと竹輪の 甘辛炒め キャベツの ごま和え | ご飯 中華スープ 豚肉と ニククの芽の 炒め物 コーン しゅうまい ピーチゼリー | ご飯 清汁 煮魚 カリフラワーの あんかけ ほうれん草の 白和え | ご飯 清汁 鶏肉の 西京焼 里芋の 柚子風味煮 白菜の 土佐和え | ご飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル メロンムース | ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 キャベツの ゆかり和え 果物 | ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 がんもの煮物 もずく酢 | ご飯 味噌汁 鶏肉の 生姜焼 細切り昆布の 炒め物 かぶの 柚子和え |

| | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--|--|--|--|---|--|---|---|---|---|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物 | ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 かぶの煮物 漬物 | ご飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の炒め煮 漬物 | 食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 ほうれん草の お浸し 漬物 | ご飯 味噌汁 納豆 がんもの煮物 漬物 | 食パン キャベツの ツナ煮 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 小松菜の 煮浸し おくらの 和え物 漬物 | ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ぜんまいの 煮付け 漬物 | ご飯 味噌汁 源平煮 煮豆 漬物 |
| 昼食 | 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 鶏肉と さつまいもの マヨネーズ焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し | ご飯 清汁 西京焼き ワトいなりの 煮物 豆苗ともやし の和え物 | ご飯 味噌汁 鶏肉の ネギ塩焼 きんぴら ごぼう 南瓜サラダ | ざるそば かき揚げ 枝豆とトマトの おろし和え | ご飯 清汁 鮭の みそマヨ焼 ひじきの煮物 いんげんの 土佐和え | 菜めし コンソメスープ 鶏肉の 香草焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め マカロニ サラダ | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの 干草あんかけ 青梗菜の わさび和え | シーフード カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト | ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かに しゅうまい 柚子ゼリー |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 さわら もろみ漬け 厚揚げと 青梗菜のうま煮 胡瓜の 酢の物 | ご飯 清汁 焼魚 うの花炒り おくらの 梅和え | ご飯 味噌汁 和風 ハンバーグ ビーフン炒め キャベツの くるみ和え | ご飯 清汁 煮魚 いこみこうや 胡瓜と みょうがの 浅漬 | ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 里芋の 柚子風味煮 果物 | ご飯 味噌汁 厚焼卵 じゃが芋と 人参の炒め煮 鶏ささ身と 青梗菜の 胡麻和え | ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 白菜の ゆかり和え | ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 胡瓜と竹輪の おかか和え もずく酢 | ご飯 味噌汁 焼魚 なすの 揚げ浸し ほうれん草の 磯和え | ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬け さつま揚げの 炒め物 とろろ汁 |