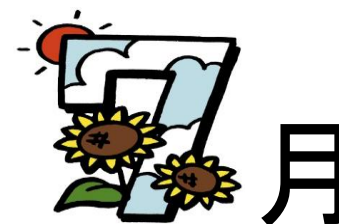


2023年

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 コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 青梗菜の お浸し 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし かぶの煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 小松菜の煮浸し 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鱈の梅焼き さつまいもの 煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 鶏肉の唐揚げ ポソ酢ソースかけ 蓮根の炒め物 トマトと アスパラの サラダ	ご飯 コンソメスープ 白身魚の マヨネーズ焼 カリフラワーの あんかけ 南瓜サラダ	チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 白菜の ゆかり和え	七夕そうめん かにと豆腐の ふんわり天 赤びどう ゼリー	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつまいもの シナモン煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 豚肉とごぼうの 炒め物 青梗菜の 土佐和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 細切り昆布の 炒め物 白菜の なめ茸和え
夕食	ご飯 清汁 粕漬 厚揚げと 青梗菜のうま煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 清汁 しぐれ煮 いこみこうや 果物	ご飯 味噌汁 煮魚 肉じゃが 青梗菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 さつまいもの 炒め物 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 いかと大根の 煮付け 人参と もやしの 胡麻和え	ご飯 清汁 西京焼き なすと桜えびの 炒め物 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 煮魚 筑前煮 豆苗と もやしの 和え物	ご飯 春雨スープ 酢鶏 えびしゅまい リンゴムース	わかめご飯 味噌汁 冷しゃぶ豆腐 里芋の 柚子風味煮 かぶの梅和え

	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 ほうれん草のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 切干し大根の煮付け オクラの土佐和え漬物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 ぜんまいの煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 がんもの煮物 漬物	食パン ミネストローネ ジャーマンポテト 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 ほうれん草のお浸し 漬物	フレンチトースト キャベツのツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ワトいなりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 卵とし 煮豆 漬物
昼食	ビーフカレー 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 清汁 鯖の味噌煮 かぶの干草あんかけ 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鮭フライ 里芋の含め煮 ほうれん草の土佐和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 れんこんの炒め物 いんげんの白和え	ざるうどん ピーマンの肉詰めフライ 青梗菜のなめ茸和え	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 清汁 甘から豚れんこん さつま芋の煮物 オクラの土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフン炒め ポテトサラダ	ご飯 清汁 焼魚 細切り昆布の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え
夕食	ご飯 味噌汁 さわらもろみ漬け 車麩の煮物 キャベツと小松菜のニンク醤油和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 三色ナムル 柚子ゼリー	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 味噌汁 焼魚 かぼちゃの煮物 枝豆とトマトのおろし和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ チャプチェ 小松菜の磯和え	ご飯 清汁 魚の西京焼き きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 いこみこうや 白菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 竹輪の炒め煮 かぶの柚子和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 小松菜と舞茸の煮浸し 豆苗のナムル	ご飯 たぬき汁 揚げ出し豆腐 里芋と人参のそぼろあんかけ ところてん

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 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 一口昆布巻 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 青梗菜のお浸し 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 さんま生姜煮 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 青梗菜の 磯和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 三色いなりの 煮物 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 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
昼食	ご飯 味噌汁 かれのいの 南蛮漬 きんぴら ごぼう オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ なすと桜えびの 炒め物 南瓜サラダ	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 味噌汁 あじフライ 筍とザ-サイの 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメスープ 白身魚の マッシュポテト焼 カリフラワーの あんかけ 小松菜の くるみ和え	夏野菜カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 大根と水菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 かぶの 干草あんかけ ブロッコリーの 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 ポテトサラダ
夕食	ご飯 ジュリアンスープ チキンロール 蓮根とキノコの ガーリック炒め スパゲティ サラダ	ご飯 清汁 西京焼き 厚揚げの 土佐煮 胡瓜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 里芋の ずんだ和え	ご飯 清汁 煮魚 チャプチェ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 果物	ご飯 清汁 粕漬 うの花炒り モロヘイヤと トマトのポン酢 和え	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ 春雨サラダ	ご飯 清汁 和風きのこ ハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草の くるみ和え	うな玉丼 清汁 冬瓜水晶煮 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 塩昆布和え ところてん