

2023年

献立表



	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン 青梗菜のソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ワトイナりの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜と珧の煮浸し おくらの梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの煮付け 漬物	食パン 白菜のクリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの甘露煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物	食パン ウィンナーソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 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 清汁 松風焼 筍と桜えびの炒め物 豆苗のナムル	ご飯 味噌汁 さばのみりん醤油漬け カリフラワーのあんかけ ほうれん草の胡麻和え	ご飯 チキンカレー シーザーサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鮭の利休焼 大根と人参の煮物 青梗菜の土佐和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の干草あんかけ 小松菜のわさび和え	冷やし中華 ギョーザ トマトと ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し魚の野菜あんかけ きんぴら ごぼう 白菜のゆかり和え	ご飯 モロヘイヤのスープ 鯖の マヨ明太焼 ひじきの煮物 青梗菜のお浸し	シーフードカレー 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 メンチカツ 細切り昆布の炒め物 オクラの土佐和え
夕食	ご飯 たぬき汁 煮魚 じゃが芋と人参の炒め煮 かぶの梅和え	チャーハン 中華スープ 酢鶏 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 焼魚 がんもの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 牛肉の柳川風煮 里芋のすんだ和え 果物	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 キャベツと桜エビのさっと煮 ところてん	ご飯 清汁 焼魚 れんこんの炒め物 青梗菜の磯和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 厚揚げと高菜の炒め物 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 味噌汁 吉野煮 なすと竹輪の甘辛炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 冬瓜のあんかけ 白菜の柚子和え	ご飯 清汁 焼魚 南瓜の含煮 板麩と小松菜の辛味噌和え

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 青梗菜の お浸し 漬物	食パン 野菜スープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 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 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 白菜の 土佐和え 漬物	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 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 漬物
昼食	うめしらすご飯 清汁 粕漬 筑前煮 里芋の ずんだ和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが コロッケ 白滝と ピーマンの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 なすと桜えびの 炒め物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ さつま芋の レモン煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 がんもの 枝豆あんかけ 青梗菜の お浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 切干し大根の 煮付け ほうれん草の 胡麻和え	ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼 れんこんの 炒め物 豆苗と もやしの 和え物	ざるそば かき揚げ ほうれん草の お浸し
夕食	ご飯 味噌汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け かぶの 塩昆布和え	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 清汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 清汁 鶏肉の ゴママヨ焼 さつま揚げの 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 かぶの煮物 キャベツの ゆかり和え	照焼丼 清汁 三色きんぴら 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 西京焼き 細切り昆布の 炒め物 トマトと モロヘイヤの 和え物	ご飯 けんちん汁 焼魚 なすと竹輪の 甘辛炒め もずく酢	納涼祭

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 小松菜の お浸し 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 オクラの 和え物 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の くるみ和え 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 青椒牛肉絲 かに しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 清汁 粕漬 かぶの煮物 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 あじフライ 白滝の有馬煮 オクラの 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 炒カツスかけ ビーフン炒め ほうれん草の くるみサラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 キャベツの なめ茸和え	ご飯 清汁 鯖の唐揚げ ポン酢野菜 ソースかけ ワトいなりの 煮物 豆苗と もやし和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の 柚子風味煮 青梗菜の お浸し	なすと挽肉の カレー キャベツの ピネガー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 さわら もろみ漬け 大根と人参の 煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 魚の マッシュポテト焼 カリフラワーの あんかけ トマトと アボカドの サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 蓮根とキノコの ガーリック炒め 赤しその 春雨サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と コーンの バター醤油煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と さつま芋の マヨネーズ焼 蓮根の磯炒め ピーとトマトの 中華サラダ	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり メロンムース	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 なすと桜えびの 炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 コーン しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 ごま豆腐	ご飯 清汁 焼魚 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼 南瓜の含煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜の 土佐和え	親子丼 清汁 冬瓜水晶煮 白菜の 柚子和え