

2023年

献立表



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 青梗菜の なめ草和え 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 卵とし おくらの 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と 油揚げの煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	食パン コーン ポターシュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 竹輪の炒め煮 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 ワトいなりの 煮物 青梗菜の 磯和え	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 粕漬 なすの 味噌炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 中華スープ ホイコーロー コーン シューマイ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル チリコンカン ほうれん草の くるみサラダ	ご飯 清汁 鯖の もろみ漬け さつま芋の 煮物 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚 野菜あんかけ れんこんの 炒め物 小松菜の 磯和え	スパゲティ ミートソース コンソメ スープ ブロッコリーの ミモザサラダ 杏ゼリー
夕食	ご飯 けんちん汁 煮魚 キャベツと さつま揚げの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 清汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ豆腐 筍と桜えびの 炒め物 果物	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの煮物 豆苗ともやし 和え物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 いんげんの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの お浸し	ご飯 味噌汁 すき焼き かぶの甘酢漬 ぶどうムース	ご飯 清汁 煮魚 大根と豚バラの ピリ辛味噌炒め とろろ汁	ご飯 清汁 焼魚 きんぴら ごぼう ほうれん草の 白和え

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 納 豆 車麩の煮物 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 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 冬瓜水晶煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の 煮付け 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	パターラ バナナ 牛乳	ご 飯 味噌汁 温泉卵 三色いなりの 煮物 漬 物	食パン ジャーマン ポテト 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜とツナの 煮浸し 漬 物
昼食	ご 飯 清 汁 牛肉コロッケ チャプチェ 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 味噌汁 さばの幽庵焼 かぶの煮物 小松菜の 磯和え	ビーフカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 鱈の梅焼き 白滝の有馬煮 豆苗と もやしの 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 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 ひじきの煮物 青梗菜の ゆかり和え	敬老祝い膳	ご 飯 清 汁 白身魚の 野菜あんかけ さつま芋の 煮物 小松菜の わさび和え	ご 飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい パインムース	ご 飯 清 汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ カリフラワーの あんかけ いんげんの 土佐和え
夕食	ご 飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 いかと大根の 煮付け ごま豆腐	ご 飯 清 汁 鶏肉の黄金焼 なすの テンメンジャン 炒め もずく酢	ご 飯 清 汁 焼 魚 厚揚げの 土佐煮 ほうれん草の くるみ和え	ご 飯 ワカメスープ 黒酢酢豚 えびしゅまい 杏仁豆腐	親子丼 清 汁 キャベツと 桜エビの さっと煮 胡瓜と生姜の 浅漬け	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 いこみこうや とろろ汁	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 抹茶ゼリー	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉の 香草焼 ビーフン炒め マカロニ サラダ	ご 飯 味噌汁 焼 魚 きんぴら ごぼう キャベツの 辛子和え	ご 飯 味噌汁 煮 魚 いとこ煮 ほうれん草の 磯和え

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と しらすの 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 煮豆 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼 筍と桜えびの 炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ じゃが芋と 人参の炒め煮 小松菜の くるみ和え	おはぎ& 中華ちまき 清汁 粕漬 筑前煮 胡瓜の酢の物	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 きんぴら ごぼう 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 あじフライ 切干し大根の 煮付け 白菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 豚肉の 生姜焼 ひじきの煮物 ほうれん草の わさび和え	ハヤシライス コーンと フリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼 里芋の 干草あんかけ 豆苗ともやし 中華和え	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 かに しゅうまい トマトと アスパラの サラダ
夕食	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め キャベツの ゆかり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 リフトいなりの 煮物 豆苗と もやしの 和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 車麩の煮物 いんげんの 白和え	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 チキンロール きのこ じゃが芋の ガーリック炒め 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー ピーチゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け キャベツの なめ茸和え	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 豚肉と ごぼうの 磯炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 南瓜の含煮 胡瓜の スタミナ漬け