

2023年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 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 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 卵とし 煮豆 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 ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 キャベツの 煮浸し 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物
昼食	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン にらまんじゅう 豆花	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 いこみこうや 小松菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 松風焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	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 メンチカツ ひじきの 煮物 大根の ツナサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 豚肉と ごぼうの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 卵スープ スパイシー チキン れんこんの きのこ炒め トマトと胡瓜の サラダ	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油焼 なすと桜えびの 炒め物 いんげんの 胡麻和え	散らし寿司 味噌汁 粕漬 筑前煮 白菜と ワカメの 柚子香和え	ご飯 ジュリアン スープ 鶏肉のハニー マスタード焼 チャプチェ 大根と水菜の 梅和え
夕食	ご飯 味噌汁 さわらの もろみ漬け さつま芋の 煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 青梗菜の 土佐和え	松茸ご飯 清汁 焼魚 筍と桜えびの 炒め物 ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 煮魚 かぶの煮物 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 西京焼き 車麩の煮物 白菜の なめ茸和え	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの 炒め物 シュウマイ 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 塩麴焼 小松菜と 厚揚げの 生姜炒め かぶの甘酢漬	ご飯 コンソメ スープ ハンバーグ ビーフン炒め マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の 紅葉揚 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の お浸し

	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 にしの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	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 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン 野菜のツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ミネスト ローネ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや おくらの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 キャベツの 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 さばの みりん醤油漬け 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の 土佐和え	ご飯 クリーム シチュー ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き きんぴら ごぼう 白菜の 辛子和え	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメ スープ 鶏肉と さつまいもの マヨネーズ焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め トマトと アスパラの サラダ	ご飯 味噌汁 太刀魚の ねぎあんかけ ワトイナりの 煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 豆苗のナムル	ご飯 清汁 西京焼き 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメ スープ メルルーサの ムニエル カリフラワーの ポテトサラダ
夕食	ご飯 けんちん汁 煮魚 茶碗蒸し 小松菜の お浸し	照焼丼 清汁 なすの 揚げ浸し キャベツの ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 がんもの煮物 もずく酢	ご飯 清汁 牛肉の 甘から炒め カブの 柚子和え リンゴムース	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ さつまいもの 炒め物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 南瓜の含煮 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 しぐれ煮 れんこんの 炒め物 ほうれん草の わさび和え

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン 白菜の クリーム煮 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 車麩の煮物 白菜の 胡麻和え 漬物	フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 キャベツの ゆかり和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 白菜としめじの 煮浸し いんげんの 土佐和え 漬物	食パン コーン ポタージュ ポトフ 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 源平煮 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物
昼食	ご飯 清汁 鯖の もろみ漬け 細切り昆布の 炒め物 小松菜の 胡麻和え	ご飯 コンソメ スープ 鶏肉の 香草焼 チリコンカン ピーチゼリー	ご飯 ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 白滝とピーマンの たらこ炒め 小松菜の 磯和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 えび しゅまい オレンジ ムース	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋の 煮物 豆苗と もやしの 中華和え	栗ごはん 清汁 焼魚 れんこんの 炒め物 青梗菜の なめ茸和え	ご飯 ワカメスープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の ハニーマスタード焼 じゃが芋の ガーリック炒め 小松菜の くるみ和え	ご飯 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご飯 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
夕食	親子丼 味噌汁 厚揚げの 土佐煮 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 ほっけ 幽庵焼 うの花炒り 青梗菜の 辛子和え	ご飯 清汁 カレーの梅煮 大根の みそ田楽 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 すき焼き煮 里芋の 柚子風味 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴら ごぼう 胡瓜と竹輪の ポン酢和え	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 かぶの煮物 鶏ササミと 小松菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 ひじきの煮物 スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 南瓜の含煮 キャベツの 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪と ピーマンの ジャコ炒め物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ワトいなりの 煮物 青梗菜の 胡麻和え