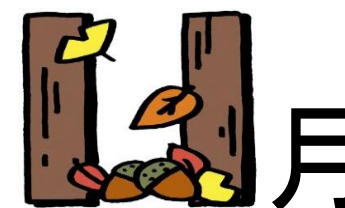


2023年

献立表



	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 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 車麩の煮物 白菜の 土佐和え 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 青梗菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 清汁 粕漬 きんぴら ごぼう かぶの 柚子香和え	ご飯 コンソメ スープ ハンバーグ ビーフン炒め キャベツの ツナサラダ	芋ごはん 味噌汁 カレーの 野菜あんかけ 竹輪の炒め煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼 三色いなりの 煮物 小松菜の お浸し	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル	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 鯖の味噌煮 筑前煮 豆苗ともやしの 中華和え	ご飯 清汁 さわら もろみ漬け さつま芋の 煮物 小松菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 松風焼 ひじきの煮物 白菜の ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ チキン南蛮 蓮根とキノコの ガーリック炒め ピーチゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 里芋の 干草あんかけ 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 焼魚 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 肉豆腐 もやしと人参の 和え物 果物	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ 春雨サラダ リンゴムース	ご飯 味噌汁 焼魚 白滝の有馬煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬 なすと桜えびの 炒め物 いんげんの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 かぶの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 がんもの煮物 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 チャプチェ 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り キャベツの 辛子和え

	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 いこみこうや オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 小松菜の お浸し 漬物	食パン ミネストローネ コンビーフ ポテト 果物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの 煮浸し 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 一口昆布巻 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 小松菜の お浸し 漬物
昼食	きつねうどん 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 メンチカツ さつまいもの レモン煮 アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 中華スープ 甘から 豚れんこん かに しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 車麩の煮物 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼 細切り昆布の 炒め物 白菜の 土佐和え	ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル ビーフン炒め ほうれん草の くるみ和え	ご飯 清汁 かにと豆腐の ふんわり天 鶏肉と栗の うま煮 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 きんぴら ごぼう キャベツの 土佐和え	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 杏仁豆腐
夕食	<計画停電> 外注弁当	ご飯 けんちん汁 粕漬 白滝の有馬煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 いとこ煮 もずく酢	ご飯 清汁 和風 ハンバーグ なすの 揚げ浸し マカロニ サラダ	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げと野菜の ピリ辛炒め いんげんの 胡麻和え	ご飯 清汁 さわら もろみ漬け かぶの煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 竹輪の炒め煮 果物	ご飯 味噌汁 厚焼卵 じゃが芋と 人参の炒め煮 ツナともやしの 胡麻和えの	ご飯 味噌汁 鶏肉の 塩麴焼 里芋の 柚子風味 おくらの 和え物	ご飯 たぬき汁 焼魚 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の 塩昆布和え

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 じゃが芋と 人参の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 卵とじ 漬物	フレンチ トースト ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 白菜の 胡麻和え 漬物	食パン ジャーマン ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 がんもの煮物 漬物
昼食	シーフード カレー シーザー サラダ フルーツ ーグルト	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ さつま芋の 煮物 春雨サラダ	散らし寿司 清汁 西京焼き 筑前煮 小松菜の 磯和え	ご飯 けんちん汁 焼魚 豚肉とごぼうの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ れんこんの 炒め物 南瓜サラダ	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 ジュリアンスープ 鯖のトマト ソースかけ さつま芋の レモン煮 コーンと ブリッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 さわら もろみ漬け 車麩の煮物 キャベツの 辛子和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ パインムース	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 香草焼 カリフラワーの あんかけ 豆苗のと もやしの 和え物
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 かぶの煮物 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの ゆかり和え 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 果物	ご飯 清汁 ぶり大根 青梗菜の ゆかり和え ごま豆腐	ご飯 味噌汁 吉野煮 白滝と いんげんの たらこ炒め おぐらの 梅和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 大根と 人参の煮物 果物	親子丼 清汁 厚揚げの 土佐煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 焼魚 里芋の みそ田楽 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 味噌汁 天ぷら ほうれん草の 胡麻和え もずく酢