

2024年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	バターラ バナナ 牛乳	フレンチ トースト 野菜スープ煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 いこみこうや 漬 物	ご 飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け 煮 豆 漬 物	ご 飯 味噌汁 白菜と人参の 煮浸し いんげんの 胡麻和え 漬 物	食パン ウィンナー ソーテー 飲 物 果 物	七草粥 味噌汁 三色いなりの 煮物 昆布の佃煮	ご 飯 味噌汁 納 豆 源平煮 漬 物	食パン ジャーマン ポテト 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬 物
昼食	正月祝い膳	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 車麩の煮物 白菜の 辛子和え	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 ツナの チリコンカン リンゴムース	五目ご飯 清 汁 吉野煮 春雨とエビの 炒め物 赤ぶどう ゼリー	ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 さつま芋の 煮物 白菜の ゆかり和え	散らし寿司 清 汁 粕 漬 がんもの煮物 青梗菜の 土佐和え	ご 飯 清 汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 豆苗ともやしの 胡麻和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の ゴママヨ焼 里芋の含め煮 コーンと ブリッコリーの サラダ
夕食	ご 飯 味噌汁 茄子の 山かけ 小松菜の わさび和え ピーチゼリー	ご 飯 味噌汁 和 風 ハンバーグ じゃが芋と コーンのガーリック バジル炒め キャベツの ゆかり和え	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 南瓜の含煮 オクラの 土佐和え	ご 飯 味噌汁 白身魚の 磯辺揚げ れんこんの 炒め物 もずく酢	ご 飯 味噌汁 さわら もろみ漬け 厚揚げの煮物 小松菜の 磯和え	ご 飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー 杏仁豆腐	ご 飯 清 汁 西京焼き なすの 揚げ浸し 春菊の白和え	ご 飯 味噌汁 甘から 豚れんこん 胡瓜と竹輪の 和え物 果 物	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 味噌汁 ブリ大根 ほうれん草の お浸し ごま豆腐

2024年

献立表



	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	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 納豆切干し大根の煮付け漬物	食パン 野菜のソテー 果物飲物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻かぶの煮物漬物	あずき粥 にしんの甘露煮 源平煮飲物	食パン コーンポタージュ プレーンオムレツ 果物	ご 飯 味噌汁 納豆青梗菜の煮浸し漬物	ご 飯 味噌汁 車麩の煮物 いんげんの土佐和え漬物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 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
昼食	ご 飯 味噌汁 ピーマンの肉詰めフライ なすと桜えびの炒め物 春雨サラダ	ご 飯 ジュリアンスープ 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 味噌汁 蒸魚の野菜あんかけ 豚肉とごぼうの炒め物 小松菜のゆかり和え	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 鶏肉のハニーマスタード焼 蓮根とキノコのガーリック炒め 南瓜サラダ	ご 飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の柚子あんかけ 胡瓜の酢の物	ご 飯 卵スープ 白身魚の香草焼 さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ	ポークカレー ビーンズサラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 鯖のマヨ明太焼 カリフラワーのあんかけ キャベツの胡麻和え	ご 飯 味噌汁 かれのいの南蛮漬 メマと白滝の炒め物 ほうれん草のお浸し
夕食	ご 飯 清汁 鮭の塩だれ焼 いとこ煮 白菜の辛子和え	親子丼 味噌汁 れんこんの炒め物 胡瓜と生姜の浅漬	ご 飯 清汁 揚げ出し豆腐 人参しりしりもずく酢	ご 飯 清汁 鯖の梅焼き 竹輪の磯炒め 白菜の土佐和え	ご 飯 味噌汁 焼魚 細切り昆布の炒め物 小松菜のわさび和え	ご 飯 味噌汁 すき焼き もやしと人参の胡麻和え 抹茶ゼリー	ご 飯 味噌汁 吉野煮 筍と桜えびの炒め物 ほうれん草の磯和え	ご 飯 味噌汁 焼魚 なすの揚げ浸し 小松菜のお浸し	ご 飯 中華スープ 牛肉のチンジャオ炒め コーン しょうまい 杏仁豆腐	ご 飯 清汁 鶏と豆腐のハンバーグ じゃが芋とキノコのガーリック炒め トマトとアスパラのサラダ

2024年

献立表



月

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご 飯 味噌汁 源平煮 煮 豆 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬 物	食パン ウィンナー ソテー 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 さんま生姜煮 がんもの煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 小松菜の 煮浸し 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし 車麩の煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラの 土佐和え 漬 物	食パン ミネストローネ 白菜のツナ煮 果 物	ご 飯 味噌汁 かんぴょうの 卵とし 煮 豆 漬 物
昼食	焼きそば ワカメスープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご 飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬け きんぴら ごぼう キャベツの ゆかり和え	ご 飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ 蓮根とキノコの 磯炒め おくらと長芋の 梅和え	ご 飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 抹茶ゼリー	ご 飯 清 汁 あじフライ ピーマン炒め 春雨サラダ	わかめご飯 けんちん汁 焼 魚 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 辛子和え	ご 飯 コンソメスープ メンチカツ チャプチェ 大根サラダ	ご 飯 味噌汁 粕 漬 さつま芋の 煮物 小松菜の わさび和え	チキンカレー 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 西京焼き 白滝の有馬煮 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の梅肉焼 ひじきの煮物 キャベツの なめ茸和え
夕食	ご 飯 味噌汁 焼 魚 うの花炒り 胡瓜の 生姜醤油漬け	照焼丼 清 汁 なすと桜えびの 炒め物 白菜の浅漬	ご 飯 味噌汁 煮 魚 茶碗蒸し 小松菜の わさび和え	ご 飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 里芋の磯煮 春菊とトマトの おろし和え	ご 飯 味噌汁 しぐれ煮 ほうれん草の お浸し 果 物	ご 飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 かぶの 柚子和え	ご 飯 味噌汁 鮭の利休焼 いとこ煮 青梗菜の 磯和え	ご 飯 中華スープ 酢 鶏 豆苗のナムル 果 物	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 かぶの煮物 ほうれん草の 白和え	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 人参の 柚子ゼリー	ご 飯 味噌汁 煮 魚 筑前煮 とろろ汁