

2024年

献立表



	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 おくらの 梅和え 漬物	食パン ベーコン エッグ 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 納豆 かぶの煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 いこみこうや オクラの 土佐和え 漬物	食パン キャベツの ツナソテー 果物 飲物
昼食	ご飯 清汁 鮭の利休焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 いんげんの 土佐和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 コーン しゅうまい フルーツ ゼリー	豆ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 なすと桜えびの 炒め物 キャベツの 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 味噌汁 すき焼き もやしと人参の 辛子和え リンゴムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 白滝の有馬煮 オクラの 土佐和え	ご飯 清汁 粕漬 きんぴら ごぼう 青梗菜の ナムル	ご飯 クリームシチュー エビと ブロッコリーと 卵のサラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 鮭フライ ひじきの煮物 豆苗ともやしの 中華和え	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根サラダ
夕食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 蓮根とキノコの ガーリック炒め ほうれん草の くるみサラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 白身魚の きのこあんかけ 細切り昆布の 炒め物 青梗菜のお浸し	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 焼魚 さつま芋の 煮物 もずく酢	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 がんもの煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 鶏団子の スープ煮 かぶの梅和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬け うの花炒り 青梗菜の わさび和え

2024年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	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	ご飯 味噌汁 三色いなりの煮物 おくらの梅和え 漬物	食パン パンプキンスープ プレーンオムレツ 果物	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 納豆 青梗菜の煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬物	フレンチトースト ジャーマンポテト 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 さつま揚げの炒め物 漬物	食パン コーンポタージュ キャベツのツナ煮 果物
昼食	散らし寿司 清汁 粕漬 里芋の 柚子あんかけ ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 太刀魚の唐揚げ 野菜あんかけ ふきの炒め煮 白菜のゆかり和え	なすと挽肉のカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう ほうれん草の土佐和え	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 コールスロー サラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ チャプチェ 胡瓜の酢の物	ご飯 トマトと高菜のスープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 青梗菜のナムル	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筍の土佐煮 マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん なすと桜えびの炒め物 ほうれん草のお浸し
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 味噌汁 焼魚 大根のみそ田楽 小松菜の磯和え	ご飯 味噌汁 牛肉の オイスターソース炒め さつま芋の レモン煮 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 煮魚 細切り昆布の炒め物 いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐のハンバーグ 竹輪の磯炒め アスパラと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 小松菜の わさび和え	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 かぶの カニかま あんかけ サミともやしの 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 南瓜の含煮 オクラの 土佐和え	照焼丼 清汁 白滝と ピーマンの炒め物 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 切干し大根の煮付け 胡瓜と 柚子の浅漬

2024年

献立表

2月

	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 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 さんま 生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ソトいなりの 煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 おくらの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物
昼食	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 鯖の幽庵焼 厚揚げの 土佐煮 ほうれん草の なめ茸和え	五目ご飯 味噌汁 吉野煮 れんこんの 磯炒め 菜の花の 辛子和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ピーマン炒め オクラの なめ茸和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 里芋の ガーリックソテー トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め かに しゅうまい 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 肉じゃが コロッケ チャプチェ 大根サラダ	ご飯 卵スープ 鶏肉の マヨネーズ焼 さつま芋の レモン煮 ピーチゼリー	シーフード カレー コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 清汁 鯖の梅焼き 細切り昆布の 炒め物 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ パインムース	ご飯 けんちん汁 煮魚 さつま芋の 煮物 果物	ご飯 清汁 焼魚 なすの 揚げ浸し とろろ汁	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 人参しりしり キャベツの ゆかり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 いとこ煮 ほうれん草の 磯和え	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げの ピリ辛炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 小松菜の 煮浸し 豆苗ともやしの ごま和え	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 コーン しゅうまい 胡瓜と竹輪の 和え物