

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	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラの なめ茸和え 漬物	食パン パンプキン スープ キャベツの ツナ煮 果物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 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 納豆 車麩の煮物 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 さつま揚げの 炒め物 漬物
昼食	ご飯 清汁 西京焼き 里芋の 干草あんかけ 小松菜の 磯和え	ご飯 中華スープ 甘から 豚れんこん かに しゅうまい 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 ふきの土佐煮 白菜の 辛子和え	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 蒸魚の 野菜あんかけ きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの 煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋りかけ カリフラワーの あんかけ 豆苗と もやしの 胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 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 清汁 鶏肉の梅肉焼 じゃが芋と 人参の炒め煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 ジュリアン スープ 牛肉の オイスターソース炒め コーン しゅうまい 南瓜サラダ
夕食	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 なすと桜えびの 炒め物 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 青梗菜の 胡麻和え物	ご飯 清汁 鶏肉の 照り焼 白滝の有馬煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げと高菜の 味噌炒め 人参と もやしの 和え物	ご飯 コンソメ スープ ハンバーグ さつま芋の 煮物 マカロニ サラダ	ご飯 清汁 吉野煮 筍と桜えびの 炒め物 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 筑前煮 果物	親子丼 味噌汁 ふきの炒め煮 胡瓜の生姜 醤油漬け	ご飯 味噌汁 天ぷら キャベツの 辛子和え もずく酢	ご飯 清汁 焼魚 がんもの煮物 青梗菜の 胡麻和え

2024年

献立表

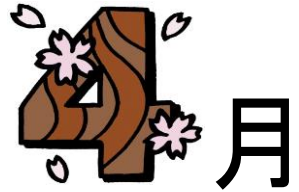


月

	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 いこみこうや いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 竹輪の炒め煮 漬物	食パン コーン ポタージュ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトいなりの 煮物 漬物	食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 キャベツの 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 大根の照り煮 オクラの 土佐和え 漬物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果物 飲物
昼食	チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の 煮物 春雨サラダ	ご飯 清汁 白身魚の マヨ明太焼 ぜんまいの 煮付け 大根サラダ	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル	筍ごはん 清汁 粕漬 じゃが芋と 人参の炒め煮 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 目鯛の 木の芽味噌焼 ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ なすの 揚げ浸し 南瓜サラダ	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め えび しゅまい パインムース	ご飯 味噌汁 太刀魚の 野菜あんかけ きんぴら ごぼう ポテト明太	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の 胡麻和え
夕食	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 れんこんの 炒め物 小松菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの ゆかり和え 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬 かぶの かかあんかけ 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 和風きのこ ハンバーグ ピーマン炒め キャベツの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り 枝豆とトマトの おろし和え	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 うどの白和え	照焼丼 清汁 白滝の 有馬煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢

2024年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし いこみこや 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	食パン ほうれん草の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ふきの 土佐煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物
昼食	カレー南蛮 野菜クロック ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 あじフライ チャプチェ アボカドと カリフラワーの サラダ	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 小松菜の わさび和え	ご飯 コンソメ スープ サバの香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ	ハヤシライス 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 味噌汁 鱈の梅焼き がんもの 煮物 キャベツの なめ茸和え	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 ツナポテト サラダ	うめしらす ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 竹輪の炒め煮 小松菜の 磯和え
夕食	ご飯 清汁 焼魚 細切り昆布の 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご飯 清汁 半月オムレツ バンバンジー リンゴムース	ご飯 味噌汁 煮魚 三色いなりの 煮物 キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 かぶの 柚子あんかけ 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 果物	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 厚揚げの 炒め煮 白菜の 甘酢漬	ご飯 中華スープ 酢鶏 豆苗のナムル メロンムース	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 青梗菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 いんげんの 白和え	ご飯 清汁 茄子の山かけ トマトと白滝の 炒め物 胡瓜の酢の物