

2024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 車麩の煮物 オクラの なめ茸和え 漬物	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 温泉卵 青梗菜の 煮浸し 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ふきと油揚げの 炒め物 漬物	食パン パンプキン スープ ベーコン エッグ 果物	ご飯 味噌汁 ワタいなりの 煮物 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	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物
昼食	ご飯 けんちん汁 西京焼き さつま芋の 煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜と柚子の 浅漬	シーフード カレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 松風焼 白滝の たらこ炒め 小松菜の 磯和え	散らし寿司 清汁 粕漬 いこみこうや ほうれん草の 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 杓付トリかけ 蓮根の ガーリック炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ ビーフン 炒め 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 きんぴら ごぼう 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 胡麻和え	ご飯 味噌汁 白身魚の マヨネーズ焼 若竹煮 ほうれん草の なめ茸和え
夕食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅまい 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮魚 筑前煮 白菜の 辛子和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 がんもの煮物 たけのこの 木の芽和え	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ いんげんの 白和え	ご飯 清汁 鶏と豆腐の ハンバーグ なすと桜えびの 炒め物 豆苗ともやしの くるみ和え	ご飯 味噌汁 さわらの 味醂醤油漬 さつま揚げの 炒め煮 胡瓜の 酢の物	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ じゃが芋と 人参の炒め煮 ごま豆腐	ご飯 中華スープ ホイコーロー かに しゅうまい フルーツ ゼリー	ご飯 味噌汁 かき揚げ かぶの 柚子あんかけ もずく酢	親子丼 清汁 れんこんの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け

2024年

献立表



	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 ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	食パン ツナの チリコンカン 果物 飲物	ご飯 味噌汁 卵とし オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 三色いなりの 煮物 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 ふきの 土佐煮 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 オクラの 和え物 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ソースかけ 桜えびと キャベツの さっと煮 人参と もやしの 胡麻和え	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 鮭の利休焼 チャプチェ 大根サラダ	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 あじフライ カリフラワーの あんかけ ほうれん草の わさび和え	筍ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 きんぴら ごぼう いんげんの 白和え	ご飯 トマトと高菜の スープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい リンゴムース	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 ビーフン炒め アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ がんもの煮物 ほうれん草の くるみ和え	なすと挽肉の カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご飯 清汁 焼魚 厚揚げの 土佐煮 白菜の ゆかり和え	ご飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬け ぜんまいの 煮付け 小松菜の くるみ和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 粕漬 なすの 揚げ浸し 豆苗と もやしの 土佐和え	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 白滝の有馬煮 かぶの 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 辛子和え 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 じゃが芋と 人参の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 里芋の柚子煮 青梗菜の お浸し	ご飯 けんちん汁 鶏肉の 梅肉焼 ひじきの煮物 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 小松菜の わさび和え

2024年

献立表



月

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	フレンチ トースト ポトフ 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 ワトいなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン キャベツの ツナ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ふきと 油揚げの 炒め煮 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 白滝と ピーマンの 炒め物 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ 若竹煮 ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル 豆とベーコンの トマト煮込み 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	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 コーンと ブリッコリーの 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 中華スープ 八宝菜 シュウマイ フルーツ ゼリー	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 白滝の有馬煮 小松菜の なめ茸和え	ご飯 清汁 粕漬 なすと 桜えびの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 細切り昆布の 炒め物 小松菜の お浸し
夕食	ご飯 清汁 目鯛の木の芽 味噌焼 うの花炒り 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー メロンムース	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの 土佐和え もずく酢	ご飯 清汁 茄子の山かけ 豚肉と ごぼうの 炒め物 柚子ゼリー	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 焼魚 かぶの 柚子あんかけ 枝豆と トマトの おろし和え	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬け 肉じゃが 胡瓜と ちくわの ごま和え	照焼丼 清汁 車麩の煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 すき焼き 豆苗と もやしの 中華和え 果物	ご飯 清汁 西京焼き いかと大根の 煮付け 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 焼魚 さつま芋の 煮物 胡瓜と柚子の 浅漬