

2024年

献立表



	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン 野菜のスープ煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 ふきの土佐煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 三色いなりの煮物 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 切干し大根の煮付け おくらの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜と舞茸の煮浸し 漬物	食パン プレーン オムレツ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 かぶの煮物 漬物
昼食	ご飯 清汁 さわらのみりん醤油漬け きんぴら ごぼう ほうれん草のわさび和え	バーベキュー 焼きそば 杏仁豆腐	ご飯 けんちん汁 鮭の利休焼 さつま揚げの炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 白滝の有馬煮 白菜の辛子和え	ビーフカレー 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 白身魚の野菜あんかけ 里芋の田楽 豆苗ともやしの中華和え	ご飯 清汁 鶏肉のゴママヨ焼 ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 赤魚の中華蒸し なすと桜えびの炒め物 いんげんの土佐和え	スパゲティ ミートソース 卵スープ コールスロー サラダ フルーツ カクテル	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋のレモン煮 キャベツと小松菜のコンニク 醤油和え
夕食	ご飯 味噌汁 鶏と豆腐のハンバーグ ビーフン炒め キャベツとワカメのナムル	ご飯 清汁 焼魚 里芋の含め煮 小松菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 南瓜の含煮 青梗菜の磯和え	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 たぬき汁 鯖の幽庵焼 いこみこうや たけのこの木の芽和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 うの花炒り 胡瓜とみょうがの浅漬	ご飯 清汁 しぐれ煮 れんこんの炒め物 ほうれん草の白和え	ご飯 清汁 鮭の塩だれ焼 じゃが芋と人参の炒め煮 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 豚肉とごぼうの炒め物 もずく酢

2024年

献立表



	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	食パン 青梗菜の クリーム煮 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 一口昆布巻 青梗菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 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 かぶの煮物 オクラの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げと ピーマンの 炒め物 いんげんの 土佐和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 切干し大根の 煮付け 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 ピーマンの 肉詰めフライ カリフラワーの あんかけ トマトと アスパラの サラダ	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 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 さつま芋の 煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 清汁 焼魚 ひじきの煮物 小松菜と 小エビの 生姜醤油和え	ご飯 ジュリアン スープ 魚のムニエル 蓮根とキノコの ガーリック炒め 南瓜サラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに しゅうまい 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 筍とキノコの バター醤油炒め 白菜の 辛子和え	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 三色いなりの 煮物 小松菜の わさび和え
夕食	照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 白菜の 柚子和え	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の 磯和え	ご飯 中華スープ 豚肉と ニンニクの芽の えびしゅまい ピーチゼリー	ご飯 清汁 粕漬 厚揚げと 青梗菜のうま煮 もやしと 人参の和え物	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 キャベツの ゆかり和え 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼 なすと竹輪の 甘辛炒め かぶの 塩昆布和え	ご飯 たぬき汁 焼魚 がんもの煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 里芋の 柚子風味煮 果物	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル メロンムース

2024年

献立表



月

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 竹輪の炒め煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 青梗菜の 磯和え 漬 物	食パン 白菜のツナ煮 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 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 源平煮 おくらの 和え物 漬 物	食パン ミネスト ローネ ジャーマン ポテト 果 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 煮 豆 漬 物
昼食	ハヤシライス ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 清 汁 さばの みりん醤油漬 細切り昆布の 炒め物 おくらの 梅和え	ご 飯 清 汁 焼 魚 大根の照り煮 ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 きんぴら ごぼう ポテト明太	ご 飯 清 汁 西京焼き ワトイなりの 煮物 いんげんの 土佐和え	シーフード カレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉の香草焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め マカロニサラダ	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 ほうれん草の くるみ和え	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 かぶの 干草あんかけ 青梗菜の わさび和え	ご 飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め か に しゅうまい パインムース
夕食	ご 飯 味噌汁 焼 魚 うの花炒り 胡瓜の酢の物	ご 飯 味噌汁 鶏肉の ネギ塩焼き 筍と桜えびの 炒め物 小松菜の お浸し	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 人参と もやしとの 辛子和え 果 物	ご 飯 清 汁 煮 魚 いこみこうや 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご 飯 味噌汁 和 風 ハンバーグ ビーフン炒め キャベツの くるみ和え	ご 飯 味噌汁 厚焼卵 白滝と ピーマンの 炒め物 鶏ささ身と 青梗菜の 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬 さつま揚げの 炒め物 とろろ汁	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 揚げ出し豆腐 胡瓜と竹輪の おかか和え もずく酢	ご 飯 味噌汁 粕 漬 なすと桜えびの 炒め物 白菜の 辛子和え