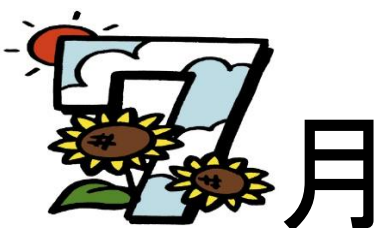


2024年

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 しらすおろし 車麩の煮物 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 納 豆 茄子田舎煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け オクラの 土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬 物	食パン ウィンナー ソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 さんま生姜煮 冬瓜水晶煮 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 納 豆 源平煮 漬 物
昼食	ご 飯 味噌汁 メンチカツ 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	ご 飯 味噌汁 鯖の梅焼き さつま芋の 煮物 小松菜の 磯和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の唐揚げ ポ ン酢ソースかけ 蓮根の炒め物 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 豚肉の生姜焼 里芋の含め煮 ほうれん草の わさび和え	ご 飯 コンソメスープ 白身魚の マヨネーズ焼 なすと桜えびの 炒め物 南瓜サラダ	セタそうめん かにと豆腐の ふんわり天 赤ぶどう ゼリー	ご 飯 ジュリアンスープ ハンバーグ さつま芋の シナモン煮 マカロニサラダ	ご 飯 味噌汁 粕 漬 さつま揚げの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご 飯 清 汁 鮭の利休焼 細切り昆布の 炒め物 白菜の なめ茸和え
夕食	ご 飯 清 汁 煮 魚 肉じゃが ほうれん草の 胡麻和え	ご 飯 清 汁 しぐれ煮 いこみこうや 柚子ゼリー	ご 飯 味噌汁 焼 魚 厚揚げと 青梗菜のうま煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご 飯 清 汁 ほっけの みりん醤油漬 うの花炒り キャベツの ゆかり和え	ご 飯 けんちん汁 鯖の幽庵焼 いかと大根の 煮付け もずく酢	ご 飯 味噌汁 吉野煮 白滝と ピーマンの たらこ炒め 青梗菜の 磯和え	ご 飯 味噌汁 すき焼き風煮 きんぴら ごぼう キャベツの 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 煮 魚 筑前煮 豆苗と もやしの 和え物	ご 飯 春雨スープ 酢 鶏 えびしゅまい リンゴムース	わかめご飯 味噌汁 冷しゃぶ豆腐 かぶの 柚子あんかけ 果 物

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 にしんの 甘露煮 ぜんまいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 がんもの 煮物 おくらの 梅和え 漬 物	フレンチ トースト 白菜のツナ煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 車麩の煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬 物	食パン ミネスト ローネ コンビーフ ポテト 果 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 納 豆 ワトいのりの 煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 茄子田舎煮 漬 物	食パン 青梗菜の ソテー 果 物 飲 物
昼食	ご 飯 味噌汁 白身魚フライ れんこんの 炒め物 青梗菜の 磯和え	ビーフカレー コーンと ブリッコーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 蒸魚の 甘酢あんかけ チャプチェ 小松菜の くるみ和え	ご 飯 清 汁 鶏肉の 照り焼 ひじきの煮物 いんげんの 白和え	うめしらすご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ 筍と桜えびの 炒め物 青梗菜の お浸し	ご 飯 味噌汁 鯖の マヨ明太焼 きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご 飯 中華スープ 八宝菜 コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご 飯 味噌汁 甘から 豚れんこん さつま芋の 煮物 オクラの 土佐和え	ご 飯 清 汁 さわらの みりん醤油漬 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の くるみ和え	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
夕食	ご 飯 清 汁 半月オムレツ 三色ナムル 抹茶ゼリー	ご 飯 味噌汁 焼 魚 いかと大根の 煮付け キャベツの 胡麻和え	照焼丼 清 汁 なすの おかかポン酢 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご 飯 味噌汁 焼 魚 南瓜の含煮 枝豆とトマトの おろし和え	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ もずく酢	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 ビーフン炒め メロンムース	ご 飯 味噌汁 焼 魚 小松菜と 舞茸の煮浸し 豆苗のナムル	ご 飯 けんちん汁 煮 魚 冬瓜水晶煮 胡瓜と柚子の 浅漬	ご 飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 里芋と人参の そぼろあんかけ ところてん	ご 飯 清 汁 鶏肉の 西京焼 カリフラワーの あんかけ 白菜の 胡麻和え

2024年

献立表



	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 一口昆布巻 車麩の煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 切干し大根の 煮付け 漬 物	食パン 白菜の クリーム煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 オクラの 土佐和え 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 納 豆 三色いなりの 煮物 漬 物	食パン プレーン オムレツ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 さんま生姜煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬 物	食パン パンプキン スープ ウィンナー ソテー 果 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 ぜんまいの 煮付け 漬 物
昼食	ご 飯 清 汁 すき焼き風煮 白滝と ピーマンの たらこ炒め 胡瓜と竹輪の 和え物	ご 飯 味噌汁 かれのいの 南蛮漬 きんぴら ごぼう 豆苗ともやしの 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 里芋の 干草あんかけ 抹茶ゼリー	ご 飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ なすと 桜えびの炒め物 南瓜サラダ	ご 飯 味噌汁 あじフライ ひじきの煮物 ほうれん草の お浸し	ご 飯 コンソメスープ 魚のマッシュ ポテト焼 カリフラワーの あんかけ 小松菜の くるみ和え	ご 飯 味噌汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 豆苗と もやしの 中華和え	ざるそば かき揚げ 枝豆と トマトの おろし和え	夏野菜カレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 焼 魚 豚肉とごぼう の炒め物 大根と水菜の 土佐和え	ご 飯 コンソメスープ 魚のムニエル ラタトゥイユ ポテトサラダ
夕食	ご 飯 味噌汁 焼 魚 かぶの煮物 小松菜の 磯和え	ご 飯 ジュリアンスープ 鶏肉の オレンジソース煮 蓮根とｷﾉｼﾞの ガーリック炒め スパゲティ サラダ	ご 飯 清 汁 西京焼き 厚揚げの 土佐煮 モロヘイヤと トマトのﾎﾟﾝｽｵ 和え	うな玉丼 清 汁 冬瓜水晶煮 胡瓜と みょうがの 浅漬	ご 飯 清 汁 和風きのこ ハンバーグ ビーフン炒め 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 味噌汁 甘から 豚れんこん かぶの梅和え 果 物	ご 飯 清 汁 煮 魚 さつま芋の 煮物 キャベツの 土佐和え	ご 飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ シュウマイ 春雨サラダ	ご 飯 清 汁 粕 漬 うの花炒り ほうれん草の 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の酢の物	ご 飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 塩昆布和え 柚子ゼリー