

2024年

献立表



	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 卵とし おくらの 梅和え 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜と 油揚げの煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの 土佐和え 漬物	食パン コーン ポターシュ 青梗菜の ソテー 果物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 車麩の煮物 漬物	食パン ベーコン ソーイング 果物 飲物
昼食	ご飯 味噌汁 煮魚 さつま揚げと キャベツの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル 野菜と ベーコンの トマト煮 南瓜サラダ	ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 白菜の辛子和え	ご飯 清汁 鮭の利休焼 冬瓜のあんかけ 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 中華スープ ホイコーロー コーン シューマイ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ひじきの煮物 胡瓜と竹輪の 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 きんぴら ごぼう 大根サラダ	スパゲティ ミートソース コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ カクテル	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚 野菜あんかけ れんこんの 炒め物 小松菜の 磯和え	ご飯 清汁 さばのみりん 醤油漬け さつま芋の 煮物 青梗菜の わさび和え
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の 西京焼 筍とザサイの 炒め物 果物	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝とピマの 炒め物 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 粕漬 なすの 揚げ浸し 胡瓜の酢の物	チキンカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 鯖の梅焼き ワトいなりの 煮物 とろろ汁	親子丼 味噌汁 細切り昆布の 炒め物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 けんちん汁 煮魚 大根と豚バラの ピリ辛味噌炒め オクラの 土佐和え	ご飯 味噌汁 すき焼き もやしと 人参の辛子和え ぶどうムース

2024年

献立表



	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし 竹輪の炒め煮 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物	食パン ウィンナー ソーテー 果物 飲物	パターラ 牛乳 バナナ	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 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 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜の煮浸し 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鯖のマヨ 明太焼 チャプチェ キャベツの ゆかり和え	ビーフカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭フライ 里芋の含め煮 白菜の 辛子和え	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 白滝と ピーマンの炒め物 豆苗ともやしの 和え物	敬老祝い膳	ご飯 中華スープ 八宝菜 かにしゅまい パインムース	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの 煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 ほっけの 幽庵焼 カリフラワーの あんかけ 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 和風きのこ ハンバーグ さつまいもの 煮物 マカロニ サラダ	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
夕食	照焼丼 清汁 かぶの煮物 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 清汁 焼魚 いかと大根の 煮付け ほうれん草の 磯和え	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 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 甘から 豚れんこん 冬瓜水晶煮 小松菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 焼魚 いこみこうや もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の黄金焼 なすの チマツヤ炒め とろろ汁	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 清汁 煮魚 きんぴら ごぼう 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 青梗菜の 磯和え

2024年

献立表



	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	食パン ジャーマン ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 卵とし 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 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 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 いこみこうや 漬物	フレンチ トースト ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 煮豆 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 細切り昆布の 炒め物 キャベツの 胡麻和え	きつねうどん 牛肉コロッケ ほうれん草の お浸し	おはぎ& 中華ちまき 清汁 粕漬 筑前煮 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋り-スかけ ソフトいなりの 煮物 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 清汁 鯖のマヨ 明太焼 きんぴら ごぼう 白菜の 土佐和え	なすと挽肉の 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	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼 ひじきの煮物 ほうれん草の わさび和え	ご飯 味噌汁 あじフライ 切干し大根の 煮付け 白菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼 里芋の 干草あんかけ 小松菜の わさび和え	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め えびしゅうまい 柚子ゼリー
夕食	ご飯 ワカメスープ 黒酢酢豚 コーン しゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 煮魚 なすと桜えびの 炒め物 いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 うの花炒り 青梗菜の わさび和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 かぶの煮物 里芋の ずんだ和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の辛子和え 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け キャベツの なめ茸和え	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー ピーチゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼 蓮根とキノコの ガーリック炒め 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 豚肉と ごぼうの 磯炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 南瓜の含煮 胡瓜の スタミナ漬け