

2024年

献立表

10月

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 卵とし 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 茄子田舎煮 漬物	食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 源平煮 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 キャベツの 煮浸し 漬物	ご飯 味噌汁 かぶの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ なすと桜えびの 炒め物 大根の ツナサラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 さつま芋の 煮物 いんげんの 白和え	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 清汁 松風焼 カリフラワーの あんかけ 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 焼魚 豚肉とごぼうの 炒め物 ほうれん草の 土佐和え	醤油ラーメン ギョーザ 杏仁豆腐	ご飯 ジュリアンスープ スパイシー チキン れんこんの きのこ炒め トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 清汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 コンソメ スープ ハンバーグ ビーフン炒め マカロニ サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 筍と桜えびの 炒め物 もやしと 人参の辛子和え
夕食	ご飯 清汁 焼魚 車麩の煮物 白菜の なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 白滝の有馬煮 小松菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 ほっけの 幽庵焼 三色いなりの 煮物 青梗菜の 磯和え	ご飯 中華スープ 豆腐とエビの 炒め物 シュウマイ 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 吉野煮 うの花炒り 豆苗ともやしの 和え物	ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き 里芋の含め煮 白菜の くるみ和え	ご飯 味噌汁 煮魚 細切り昆布の 炒め物 青梗菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 いこみこうや 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬 きんぴら ごぼう 白菜の 辛子和え	ご飯 清汁 白身魚の 紅葉揚 小松菜と 厚揚げの 生姜醤油炒め もずく酢

2024年

献立表

10月

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 さんま 生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの 土佐和え 漬物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ミネスト ローネ ウィンナー ソテー 果物	ご飯 味噌汁 いこみこうや 煮豆 漬物
昼食	シーフード カレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の マヨ明太焼 チャプチェ 大根と水菜の 梅和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 里芋の 干草あんかけ 青梗菜の 土佐和え	散らし寿司 味噌汁 粕漬 筑前煮 白菜と ワカメの 柚子香和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ かぶの煮物 ほうれん草の 磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏とさつま芋の マヨネーズ焼 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 味噌汁 鮭の利休焼 白滝の有馬煮 胡瓜の酢の物	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 太刀魚の ねぎあんかけ ワトいなりの 煮物 かぶの梅和え	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の 西京焼 さつま芋の 煮物 胡瓜の 塩昆布和え	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん がんもの煮物 ほうれん草の 胡麻和え	照焼丼 清汁 なすの 揚げ浸し キャベツの ゆかり和え	ご飯 ジュリアン スープ 牛肉の オスターソース炒め コーン しゅうまい リンゴムース	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ さつま揚げの 炒め物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 たぬき汁 焼魚 うの花炒り キャベツの 生姜醤油和え	ご飯 けんちん汁 しぐれ煮 青梗菜の わさび和え 果物	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 南瓜の含煮 白菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 胡瓜と竹輪の 胡麻和え 柚子ゼリー	ご飯 清汁 焼魚 れんこんの 炒め物 いんげんの 白和え

2024年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし ぜんまいの 煮付け 漬物	フレンチ トースト ジャーマン ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 かぶの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 オクラの なめ茸和え 漬物	食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン コーン ポタージュ プレーン オムレツ 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 茄子田舎煮 漬物	ご飯 味噌汁 源平煮 いんげんの 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 コンソメスープ 魚の ムニエル カリフラワーの あんかけ 南瓜サラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 えびしゅまい オレンジ ムース	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつまいもの 煮物 もやしと 人参の辛子和え	ご飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 白滝とピーマンの たらこ炒め キャベツと ワカメのナムル	栗ごはん 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 厚揚げの 土佐煮 豆苗と もやしの 中華和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の 香草焼き チリコンカン ピーチゼリー	ご飯 ビーフカレー コーンと フリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 アジフライ 白滝の有馬煮 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 ほうれん草の くるみ和え	ご飯 ワカメスープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅまい 柚子ゼリー
夕食	親子丼 味噌汁 細切り昆布の 炒め物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 ほっけの 幽庵焼 うの花炒り 青梗菜の 辛子和え	おにぎり けんちん汁 さんまの 塩焼き たくあん	ご飯 清汁 すき焼き煮 里芋の 柚子風味 果物	ご飯 清汁 鶏肉の 照り焼 れんこんの 炒め物 スパゲティ サラダ	ご飯 たぬき汁 厚焼卵 なすと桜えびの 炒め物 鶏ササミと 小松菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 焼魚 きんぴら ごぼう 胡瓜と竹輪の 和え物	ご飯 味噌汁 煮魚 南瓜の含煮 キャベツの 塩昆布和え	ご飯 清汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 青梗菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢	ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ワトいなりの 煮物 小松菜の 胡麻和え