

2024年

献立表



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜のツナ煮 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 いこみこうや おくらの 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ぜんまいの 煮付け 漬物	食パン ミネスト ローネ ウィンナー ソー 果物	ご飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 漬物	ご飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 さつま揚げの 炒め物 漬物	食パン ベーコン エッグ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 けんちん汁 粕漬 きんぴら ごぼう キャベツの ゆかり和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ じゃが芋と コーンのバター 醤油煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 細切り昆布の 炒め物 青梗菜の 胡麻和え	わかめご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 三色いなりの 煮物 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋の 干草あんかけ 豆苗と もやしの 土佐和え	ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 大根と人参の 煮物 いんげんの 胡麻和え	ご飯 清汁 鯖の梅焼き 桜エビと キャベツの さっと煮 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 ひじきの煮物 白菜の ゆかり和え	焼きそば わかめスープ ギョーザ フルーツ カクテル
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 かぶの煮物 胡瓜の スタミナ漬け	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 ほうれん草の 磯和え	ご飯 清汁 甘から 豚れんこん かぼちゃ しゅうまい かぶの 塩昆布和え	ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ 春雨サラダ リンゴムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の 香草焼 ビーフン炒め 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 味噌汁 ほっけの みりん醤油漬 白滝の有馬煮 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 焼魚 なすの テンメンジャン 炒め ほうれん草の 磯和え	ご飯 中華スープ 黒酢酢豚 かに しゅうまい 果物	<全館停電> 外注弁当	ご飯 味噌汁 煮魚 うの花炒り 茶碗蒸し

2024年

献立表



	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラの 土佐和え 漬物	食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬物	食パン 白菜の 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 納豆 がんもの煮物 漬物 オムレツ 果物	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 鰯の梅煮 青梗菜の 煮浸し 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 チャブチェ アスパラと ブロッコリーの サラダ	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 味噌汁 鮭の利休焼 きんぴら ごぼう 白菜の 土佐和え	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 ピーチゼリー	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼 厚揚げと野菜の ピリ辛炒め キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の みそ田楽 豆苗ともやしの 中華和え	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 ほうれん草の くるみ和え	チキンカレー シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ ひじきの煮物 小松菜の お浸し	ご飯 清汁 かにと豆腐の ふんわり天 鶏と栗のうま煮 胡瓜の酢の物
夕食	ご飯 清汁 西京焼き 切干し大根の 煮付け キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 筍と桜えびの 炒め物 ほうれん草の お浸し	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 竹輪の炒め煮 果物	ご飯 味噌汁 焼魚 いとこ煮 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 和風きのこ ハンバーグ ピーマン炒め ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 なすの 揚げ浸し 青梗菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 果物	ご飯 ためぎ汁 焼魚 いかと大根の 煮付け 白菜の 土佐和え	ご飯 清汁 鶏肉の西京焼 さつま揚げの 炒め物 いんげんの 白和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 豆苗ともやしの 胡麻和え 果物

2024年

献立表



	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 味噌汁 しらすおろし ソフトなりの 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 茄子田舎煮 漬物	食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物	ご飯 味噌汁 卵とじ おくらの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物	フレンチ トースト ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 源平煮 おくらの 梅和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 がんもの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 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
昼食	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め コーン しゅうまい パインムース	ご飯 清汁 鯖の マヨ明太焼 白滝の有馬煮 白菜の 土佐和え	散らし寿司 清汁 西京焼き 筑前煮 小松菜の 磯和え	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋りスかけ れんこんの 炒め物 南瓜サラダ	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油漬 豚肉とごぼうの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご飯 ジュリアンスープ 鯖のトマト ソースかけ さつまいの レモン煮 コーンと ブリッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 なすと桜えびの 炒め物 キャベツの 胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 シュウマイ 杏仁豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草焼 カリフラワーの あんかけ 豆苗と もやし 和え物
夕食	ご飯 清汁 煮魚 さつまいの 煮物 ほうれん草の わさび和え	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 甘から 豚れんこん かぶの煮物 春雨サラダ	ご飯 清汁 焼魚 いこみこうや 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 清汁 ぶり大根 青梗菜の ゆかり和え ごま豆腐	ご飯 味噌汁 吉野煮 白滝と いんげんの たらこ炒め ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 果物	親子丼 清汁 細切り昆布の 炒め物 かぶの 甘酢漬	ご飯 清汁 煮魚 里芋の みそ田楽 小松菜の わさび和え	ご飯 味噌汁 天ぷら ほうれん草の 土佐和え もずく酢