

2025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 ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物	食パン ジャーマン ポテト 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 しらすおろし いこみこうや 漬物	ご飯 味噌汁 鰯の梅煮 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ウィンナー ソテー 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
昼食	ご飯 味噌汁 メンチカツ 筍とザーサイの 炒め物 マカロニ サラダ	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン 海老海鮮餃子 杏仁豆腐	桜ずし 清汁 鶏肉の照り焼 かぶの 柚子あんかけ 菜の花の 辛子和え	ご飯 清汁 松風焼 桜エビと 春キャベツの さっと煮 おくらの 和え物	ご飯 清汁 さわらの マヨ明太焼 ふきの炒め煮 小松菜の 磯和え	チキンカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい 柚子ゼリー	ご飯 コンソメスープ がの香草焼 トマトソースかけ なすと桜えびの 炒め物 アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご飯 たぬき汁 焼魚 チャプチェ ほうれん草の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 じゃが芋と 人参の炒め煮 青梗菜の なめ茸和え
夕食	ご飯 清汁 西京焼き きんぴら ごぼう 青梗菜の お浸し	ご飯 味噌汁 焼魚 里芋の 含め煮 白菜の 胡麻和え	ご飯 味噌汁 煮魚 白滝の有馬煮 ほうれん草の 白和え	ご飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 いかと大根の 煮付け もずく酢	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 さつま芋の 煮物 豆苗と もやしの 和え物	ご飯 味噌汁 焼魚 厚揚げの 土佐煮 青梗菜の ゆかり和え	ご飯 清汁 蒸魚の 野菜あんかけ 南瓜の含煮 キャベツの 辛子和え	ご飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと 人参の和え物 果物	照焼丼 清汁 白滝と ピーマンの 炒め物 白菜の甘酢漬

2025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 ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラの 土佐和え 漬物	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 かぶの煮物 煮豆 漬物	食パン コーン ポタージュ キャベツの ツナソテー 果物	ご飯 味噌汁 源平煮 おくらの 和え物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 ワトイなりの 煮物 漬物	フレンチ トースト 白菜の クリーム煮 果物 飲物	ご飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 八宝菜 えび しゅまい ピーチゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード焼 さつま芋の レモン煮 スパゲティ サラダ	ご飯 味噌汁 焼魚 筑前煮 青梗菜の くるみ和え	ハヤシライス シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 蓮根とキノコの 磯炒め もやしと 人参の 辛子和え	焼きそば 中華スープ ギョーザ フルーツ カクテル	ご飯 清汁 粕漬 なすと 桜えびの 炒め物 青梗菜の 土佐和え	ご飯 味噌汁 あじフライ きんぴら ごぼう 小松菜の お浸し	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の マヨネーズ焼 ひじきの 煮物 豆苗ともやしの 和え物	おはぎ & 中華ちまき 清汁 西京焼き 里芋の 千草あんかけ 菜の花の 辛子和え
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 がんもの煮物 キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の わさび和え	ご飯 清汁 揚げ出し豆腐 里芋の みそ田楽 もずく酢	ご飯 清汁 さわらの みりん醤油漬 いとこ煮 小松菜の 磯和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 細切り昆布の 炒め物 白菜の 胡麻和え	ご飯 清汁 鮭の 木の芽味噌焼 車麩の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 枝豆とトマトの おろし和え 抹茶ゼリー	ご飯 清汁 和風きのこ ハンバーグ チャプチェ いんげんの 胡麻和え	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の 生姜焼 れんこんの 炒め物 かぶの柚子 醤油和え

2025年

献立表



	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご飯 味噌汁 納豆 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 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬物	ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 小松菜の 煮浸し 漬物	食パン ミネスト ローネ 白菜のツナ煮 果物	ご飯 味噌汁 一口昆布巻 源平煮 漬物	ご飯 味噌汁 温泉卵 車麩の煮物 漬物	ご飯 味噌汁 納豆 かぶの煮物 漬物	食パン ポトフ 果物 飲物	ご飯 味噌汁 しらすおろし さつま揚げの 炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 ワトいなりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の 梅肉焼 大根と人参の 煮物 南瓜サラダ	ご飯 コンソメスープ 魚のムニエル 蓮根とキノコの ガーリック炒め オレンジ ムース	ご飯 味噌汁 鶏肉の 油淋りかけ ふきの土佐煮 ほうれん草の お浸し	ポークカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご飯 清汁 西京焼き いこみこうや キャベツの ゆかり和え	ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 きんぴら ごぼう 青梗菜の わさび和え	ご飯 ジュリアンスープ 煮込み ハンバーグ 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 蒸魚の 野菜あんかけ ひじきの煮物 小松菜の 土佐和え	ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め えびしゅまい 抹茶ゼリー	きつねうどん 肉じゃが コロッケ ほうれん草の お浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の炸カツ ソースかけ さつま芋の リンゴ煮 小松菜の くるみ和え
夕食	ご飯 清汁 焼魚 なすの 揚げ浸し 胡瓜と柚子の 浅漬	ご飯 味噌汁 しぐれ煮 白滝と ピーマンの 炒め物 青梗菜の 磯和え	ご飯 清汁 粕漬 筑前煮 とろろ汁	ご飯 味噌汁 焼魚 いかと大根の 煮付け 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル 柚子ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 筍と桜えびの 炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢	親子丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜の 生姜醤油漬	ご飯 味噌汁 煮魚 里芋の 千草あんかけ 白菜の 辛子和え	ご飯 清汁 焼魚 若竹煮 豆苗ともやしの 胡麻和え	ご飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬 うの花炒り かぶの 梅和え