

2025年

献立表



4月

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
|----|--|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝食 | フレンチ トースト 青梗菜の ソテー 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 源平煮 オクラの なめ茸和え 漬物 | ご飯 味噌汁 鯛の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬物 | ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物 | 食パン 白菜の クリーム煮 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶの煮物 漬物 | ご飯 味噌汁 しらすおろし 小松菜の 煮浸し 漬物 | 食パン コンビーフ ポテト 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 納豆 車麩の煮物 漬物 | ご飯 味噌汁 一口昆布巻 さつま揚げの 炒め物 漬物 |
| 昼食 | ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト | ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 三色いなりの 煮物 ほうれん草の わさび和え | ご飯 コンソメスープ 白身魚の 香草焼 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 中華スープ 八宝菜 かに しゅうまい ピーチゼリー | ご飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 ふきの土佐煮 キャベツの 辛子和え | ご飯 清汁 焼魚 厚揚げと高菜の 味噌炒め 春雨サラダ | ご飯 清汁 鶏肉の 油淋リースかけ カリフラワーの あんかけ 豆苗と もやし 胡麻和え | ご飯 味噌汁 鯖の梅焼き きんぴら ごぼう 青梗菜の わさび和え | ご飯 けんちん汁 焼魚 里芋の 干草あんかけ ほうれん草の 土佐和え | 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 南瓜サラダ |
| 夕食 | ご飯 味噌汁 焼魚 細切り昆布の 炒め物 白菜の ゆかり和え | ご飯 清汁 吉野煮 筍と桜えびの 炒め物 胡瓜の酢の物 | ご飯 けんちん汁 鶏肉の西京焼 里芋の磯煮 小松菜の お浸し | ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し ほうれん草の 胡麻和え | 照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 胡瓜と柚子の 浅漬 | ご飯 味噌汁 しぐれ煮 さつま芋の 煮物 果物 | ご飯 味噌汁 鯖の幽庵焼 筑前煮 とろろ汁 | ご飯 清汁 和風きのこ ハンバーグ なすと桜えびの 炒め物 マカロニ サラダ | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼 ビーフン炒め 果物 | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 がんもの煮物 白菜の ゆかり和え |

2025年

献立表



| | 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 いこみこうや いんげんの 土佐和え 漬物 | 食パン プレーン オムレツ 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 納豆 竹輪の炒め煮 漬物 | ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラの 和え物 漬物 | 食パン 青梗菜の ソテー 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 ワタいなりの 煮物 煮豆 漬物 | ご飯 味噌汁 温泉卵 ぜんまいの 煮付け 漬物 | ご飯 味噌汁 一口昆布巻 小松菜の 煮浸し 漬物 | 食パン コーン ポタージュ キャベツの ツナ煮 果物 | ご飯 味噌汁 納豆 茄子の 田舎煮 漬物 |
| 昼食 | 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 粕漬 さつま芋の 煮物 青梗菜の 磯和え | 焼きそば わかめスープ ギョーザ 赤ぶどう ゼリー | ご飯 味噌汁 蒸し鶏の 胡麻だれがけ ふきの土佐煮 ほうれん草の お浸し | 筍ごはん 味噌汁 焼魚 じゃが芋と 人参の炒め煮 大根サラダ | ご飯 清汁 さわらの 木の芽味噌焼 ひじきの煮物 小松菜の お浸し | ご飯 味噌汁 メンチカツ 大根と人参の 煮物 春雨サラダ | ご飯 味噌汁 蒸し魚の 野菜あんかけ きんぴら ごぼう ポテト明太 | ご飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め えびしゅまい ピーチゼリー | 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 焼魚 いかと大根の 煮付け 小松菜の ゆかり和え | ご飯 味噌汁 肉豆腐 白滝とピマツの たらこ炒め もやしと 人参の和え物 | ご飯 味噌汁 さわらの みりん醤油漬 かぶの 柚子あんかけ 小松菜の くるみ和え | ご飯 清汁 天ぷら 白菜の 辛子和え もずく酢 | ご飯 中華スープ カニ玉 あんかけ 豆苗の ナムル メロンムース | ご飯 味噌汁 鶏団子の スープ煮 キャベツの 土佐和え 柚子ゼリー | ご飯 清汁 煮魚 うの花炒り ほうれん草の 胡麻和え | 照焼丼 清汁 白滝の有馬煮 白菜の ゆかり和え | ご飯 味噌汁 焼魚 さつま揚げの 炒め物 うどの白和え | ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 胡瓜の 生姜醤油漬 |

2025年

献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
|----|--|--|---|---|---|---|--|---|--|---|
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝食 | ご飯 味噌汁 オクラの 土佐和え 車麩の煮物 漬物 | 食パン ポトフ 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬物 | ご飯 味噌汁 さんま生姜煮 ぜんまいの 煮付け 漬物 | ご飯 味噌汁 納豆 茄子田舎煮 漬物 | 食パン ウィンナー ソテー 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 温泉卵 源平煮 漬物 | ご飯 味噌汁 一口昆布巻 ふきの土佐煮 漬物 | 食パン 白菜のツナ煮 果物 飲物 | ご飯 味噌汁 納豆 切干し大根の 煮付け 漬物 |
| 昼食 | ご飯 清汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい リンゴムース | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 竹輪の炒め煮 小松菜の 磯和え | ご飯 たぬき汁 鶏肉の梅肉焼 筍と桜えびの 炒め物 豆苗ともやし 中華和え | ご飯 清汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 大根サラダ | ご飯 味噌汁 あじフライ チャプチェ 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 ツナポテト サラダ | ご飯 味噌汁 西京焼き がんもの煮物 ほうれん草の わさび和え | チキンカレー コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ ヨーグルト | うめしらす ご飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ ビーフン炒め 小松菜の 磯和え | ご飯 コンソメスープ サバの香草焼 さつま芋の レモン煮 マカロニ サラダ |
| 夕食 | 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 和風きのこ ハンバーグ ビーフン 炒め キャベツの 胡麻和え | ご飯 清汁 粕漬 さつま芋の 煮物 白菜の 辛子和え | ご飯 味噌汁 鮭の利休焼 ひじきの煮物 青梗菜の ゆかり和え | ご飯 清汁 すき焼き風煮 きんぴら ごぼう 果物 | ご飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ 三色いなりの 煮物 かぶの梅和え | ご飯 中華スープ 酢豚 キャベツと ワカメのナムル 杏仁豆腐 | ご飯 味噌汁 煮魚 茶碗蒸し 青梗菜の 胡麻和え | ご飯 清汁 焼魚 かぶの煮物 枝豆とトマトの おろし和え | ご飯 清汁 茄子の山かけ メマと白滝の 白滝の炒め物 胡瓜と柚子の 浅漬 |