

2022年10月



山水園 献立表



	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)
朝食	食パン ポトフ風 大根の柚子風味和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボール 小松菜のおかか和え みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 インゲンのごま醤油和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え みそ汁(さつまいも・葱) カルシウム牛乳	御飯 里芋と竹輪の含め煮 ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳
昼食	🍁秋の和定食🍁 栗ご飯 さばのごま味噌焼き 里芋の白煮 冬瓜のしょうが汁 ケーキ	御飯 白身魚の照り焼き れんこんきんぴら お吸物(素麺・豆苗) フルーツ缶(リンゴ)	御飯 松風焼き 肉じゃが みそ汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の和風ムニエル 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(白菜・椎茸) フルーツ(オレンジ)	御飯 チキンチャップ スパゲティサラダ コンソメスープ(畑菜・コーン) フルーツ缶(洋梨)	御飯 さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 みそ汁(じゃが芋・豆苗) フルーツ缶(黄桃)	五目うどん ちくわの磯部揚げ フルーツ缶(パイン)
おやつ	カフェオレゼリー	ドームケーキ(カスタード)	たい焼き	ずんだどら焼き	ライチゼリー	杏仁豆腐	豆乳ウエハース
夕食	御飯 筑前煮 ひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・椎茸)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	御飯 白身魚のフライ 海老とほうれん草の炒め物 お吸物(若芽・えのき)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(もやし・豆苗)	御飯 かれいのおろし煮 なすの味噌炒め お吸物(野菜つみれ・みつ葉)	御飯 とんかつ アスパラサラダ みそ汁(豆腐・若芽)	御飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 みそ汁(キャベツ・椎茸)

山水園

・ 予定献立表の為、都合により内容を変更する場合があります。



	10月8日(土)	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)
朝食	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	【みんなの日曜日】 中華粥 黒酢肉団子 カルシウム牛乳 ※食器は使い捨てです。	御飯 いわしの蒲焼き 大根のごま醤油和え みそ汁(うずまさ麩・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 肉団子の煮物 春菊の和え物 みそ汁(もやし・若芽) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ なすの和風サラダ みそ汁(えのき・みつ葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 オクラのお浸し みそ汁(うまい菜・椎茸) カルシウム牛乳	ロールパン2種 かぶのクリーム煮 ほうれん草とツナの和え物 カルシウム牛乳
昼食	御飯 あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 みそ汁(さつま芋・葱) きゅうり漬け	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(里芋・絹さや) ※食器は使い捨てです。	御飯 ほきのトマトソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・人参) フルーツ缶(洋梨)	中華丼 焼きビーフン 中華スープ(冬瓜・大根葉) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のしぐれ煮 ツナとチンゲン菜の炒め物 みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・みつ葉) フルーツ缶(カクテル)	御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ缶(白桃)
おやつ	蒸しパン	せんべい	ドームケーキ(チョコ)	いちごのロールケーキ	味噌まんじゅう	チョコクレープ	ようかん
夕食	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(水菜・若芽)	うなぎご飯 かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン ※食器は使い捨てです。	御飯 鶏肉の塩麩焼き さつま芋サラダ みそ汁(茄子・葱)	麦ご飯 さわらの煮付け 鶏肉と玉葱のオイスター炒め お吸物(はんぺん・貝割れ菜)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁(大根・油揚げ)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース 野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・ベーコン)	御飯 ぶり大根 もずく酢 みそ汁(キャベツ・かぶの葉)

・ 予定献立表の為、都合により内容を変更する場合があります。



	10月15日(土)	10月16日(日)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
朝食	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 3色和え みそ汁（さつまいも・玉葱） カルシウム牛乳	御飯 さつまいも揚げと白菜の治部煮 オクラと若芽の和え物 みそ汁（南瓜・大根葉） カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ キャベツのサラダ みそ汁（しめじ・ほうれん草） カルシウム牛乳	御飯 納豆 チンゲン菜炒め みそ汁（里芋・絹さや） カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 インゲンのピーナッツ和え みそ汁（白菜・豆苗） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ みそ汁（青梗菜・えのき） カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ポテトサラダ みそ汁（玉葱・大根葉） カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 中華スープ（春雨・貝割れ菜） フルーツ缶（黄桃）	御飯 めぬけの香味焼き ふろふき大根 お吸物（素麺・葱） フルーツ缶（みかん）	御飯 肉じゃが 竹輪としろなの煮浸し みそ汁（豆腐・豆苗） フルーツ缶（マンゴー）	御飯 さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め みそ汁（キャベツ・えのき） フルーツ缶（リンゴ）	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 みそ汁（もやし・うすまき麩） フルーツ（いちじく）	御飯 しいらの梅肉焼き なすとピーマンの味噌炒め かきたま汁（長葱） フルーツ缶（黄桃）	豚丼 さつまいも揚げと昆布の炒り煮 みそ汁（畑菜・おつゆ麩） フルーツ（バナナ）
おやつ	きみしぐれ	今川焼き	パインゼリー	シュークリーム	メロンムース	酒まんじゅう	抹茶ワッフル
夕食	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し みそ汁（白菜・豆苗）	御飯 ミートローフ カリフラワーサラダ コンソメスープ（レタス・コーン）	御飯 さばの生姜煮 畑菜の辛し和え みそ汁（もやし・油揚げ）	御飯 かに入り卵焼き 和風あんかけ ひじきの煮物 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	御飯 白身魚の味噌焼き じゃが芋のバター炒め お吸物（野菜つみれ・みつ葉）	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし みそ汁（ほうれん草・しめじ）	御飯 白身魚の塩麩焼き 五目豆腐 みそ汁（白菜・椎茸）

・ 予定献立表の為、都合により内容を変更する場合があります。



	10月22日(土)	10月23日(日)	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)
朝食	御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え みそ汁(もやし・貝割れ菜) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(小松菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 青菜のお浸し みそ汁(うまい菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 長芋とろろ みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め オクラとしらすの和え物 みそ汁(里芋・水菜) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(南瓜・玉葱) カルシウム牛乳
昼食	御飯 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(若芽・葱) フルーツ缶(みかん)	御飯 ポークチャップ カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン) フルーツ缶(パイナップル)	★島根県郷土料理★ 舞茸ご飯 さばの生姜焼き 芋煮 お吸物(花麩・かぶの葉) 柚子風味ムース	スパゲティミートソース 花野菜のサラダ 青リンゴゼリー	麦ご飯 さわらの照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁(卵・貝割れ菜) フルーツ(オレンジ)	御飯 きのこカレー グリーンサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 あじの南蛮漬け 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸物(野菜つみれ・オクラ) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	クリームパン	せんべい	オレンジゼリー	レモンケーキ	きな粉黒蜜パンケーキ	ぶどうゼリー	バームクーヘン
夕食	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 お吸物(はんぺん・みつ葉)	御飯 かれいの揚げ浸し きんぴられんこん みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱)	御飯 あじの山椒煮 豚肉とレンコンの味噌炒め お吸物(若芽・豆腐)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(さつま芋・葱)	麦ご飯 ハンバーグ トマトソース ジャーマンポテト コンソメスープ(キャベツ・人参)

・ 予定献立表の為、都合により内容を変更する場合があります。



	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
朝食	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁 (うずまき麩・貝割れ菜) カルシウム牛乳	御飯 黒酢ミートボール ほうれん草のお浸し みそ汁 (じゃが芋・若芽) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁 (畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳				
昼食	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ (もやし・にら) ザーサイ	御飯 白身魚のみりん焼き 里芋の煮物 みそ汁 (かぶ・かぶの葉) フルーツ缶 (みかん)	🎃ハロウィン🎃 海老ピラフ かぼちゃコロケ レタスのフレンチサラダ コンソメスープ (しめじ・人参) フルーツ缶 (パイナップル)				
おやつ	味噌まんじゅう	ロールケーキ	ハロウィンデザート	○	○	○	○
夕食	御飯 白身魚のマスタード焼き しろ菜のなめたけ和え みそ汁 (小松菜・油揚げ)	御飯 和風卵焼き 白菜ときのこの柚子風味和え 豚汁	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁 (もやし・豆苗)				

・ 予定献立表の為、都合により内容を変更する場合があります。