

2022年11月



山水園 献立表



	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)
朝食	御飯 野菜炒め ポテトサラダ みそ汁(豆腐・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁(畑菜・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(うまい菜・えのき) カルシウム牛乳	食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 肉団子の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・しめじ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 みそ汁(卵・葱) フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶(マンゴー)	📧文化の日📧 さつま芋御飯 鮭の塩焼き れんこんの炒り煮 みそ汁(キャベツ・しめじ) フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけの煮付け ごぼうの甘辛煮 みそ汁(かぼちゃ・豆苗) 杏仁フルーツ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ(レタス・コーン) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(青菜・若布) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 中華かきたま汁(葱) フルーツ缶(白桃缶)
おやつ	どら焼き	シュークリーム	モカロールケーキ	バナナクレープ	ココアワッフル	グレープゼリー	黒糖まんじゅう
夕食	御飯 かれのいのおろし煮 青梗菜の青じそ和え みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 豚肉の味噌漬け焼き かぶのくず煮 お吸物(素麺・貝割れ)	麦ご飯 鶏肉の漬け焼き じゃが芋の含め煮 みそ汁(もやし・若布)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 中華スープ(冬瓜・椎茸)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁(玉葱・貝割れ)	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 お吸物(大根・蒲鉾)	御飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(かぶ・かぶの葉)

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。



	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)	11月14日(月)
朝食	御飯 炒り卵 オクラのなめたけ和え みそ汁(若布・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 みそ汁(しろ菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き玉子 青菜のポン酢和え みそ汁(かぼちゃ・葱) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き なすの和風和え みそ汁(キャベツ・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツとしらすの生姜和え みそ汁(うまい菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根きんぴら みそ汁(野菜つみれ・水菜) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー 大根の柚子風味和え みそ汁(もやし・うすまき麩) カルシウム牛乳
昼食	御飯 さわらの漬け焼き ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(さつま芋・豆苗) フルーツ缶(みかん)	御飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー コンソメスープ(アスパラ・白アスパラ) フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 みそ汁(玉葱・豆苗) フルーツ缶(マンゴー)	ちゃんぽん かにシューマイ ほうれん草の中華和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの柚庵焼き ポテトサラダ お吸物(はんぺん・かぶ葉) フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし みそ汁(白菜・葱) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(じゃが芋・椎茸) フルーツ缶(洋梨)
おやつ	ドームケーキチョコ	和のパンケーキ	ワッフル	カスタードケーキ	マドレーヌ	おせんべい	そばまんじゅう
夕食	御飯 回鍋肉 海鮮しゅうまい 中華スープ(白菜・しいたけ)	御飯 たら粕漬け焼き なすのみそ炒め お吸物(卵・三つ葉)	御飯 チキンカツ ブロッコリーのマヨネーズサラダ みそ汁(なす・大根葉)	御飯 鶏肉のみそ焼き カリフラワーのゆかり和え お吸物(野菜つみれ・三つ葉)	御飯 ふくさ焼き かぶの塩昆布和え みそ汁(うすまき麩・貝割れ)	麦ご飯 かれいの山椒煮 鶏とごぼうの甘辛炒め お吸物(ほうれん草・えのき)	麦ご飯 ほきのマヨネーズ焼き いんげんのくるみ和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)

・ 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。



	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)
朝食	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え みそ汁（南瓜・葱） カルシウム牛乳	御飯 肉団子～ゆずおろし～ 青菜のおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ） カルシウム牛乳	ロールパン2種 ウインナーと野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 いんげんのごま醤油炒め みそ汁（畑菜・おつゆ麩） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁（大根・大根葉） カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 オクラの生姜和え みそ汁（さつま芋・葱） カルシウム牛乳	御飯 肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁（もやし・若布） カルシウム牛乳
昼食	★鳥取県郷土料理★ いただき <small>豚肉とらっきょうのサッパリ炒め</small> かぶと胡瓜のポン酢和え みそ汁（豆腐・若布） みかんムース	御飯 肉豆腐 温泉卵 みそ汁（冬瓜・椎茸） フルーツ缶（パイナップル）	御飯 さばの味噌煮 れんこんのきんぴら お吸物（素麺・豆苗） フルーツ缶（りんご）	御飯 松風焼き 里芋の煮物 お吸物（蒲鉾・かぶ葉） フルーツ（オレンジ）	御飯 さわらのバター醤油焼き コールスローサラダ みそ汁（卵・貝割れ） フルーツ缶（白桃）	御飯 ハニーチキン スパゲッティサラダ コンソメスープ（畑菜・コーン） フルーツ缶（黄桃）	麦ご飯 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ缶（マンゴー）
おやつ	芋ようかん	フルーツキャロットゼリー	ドームケーキカスタード	たい焼き	レアチーズ風ムース	杏仁豆腐	ライチゼリー
夕食	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（玉葱・人参）	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 みそ汁（白菜・しめじ）	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め きゅうりの酢の物 みそ汁（小松菜・油揚げ）	御飯 白身魚のフライ もやしの和え物 みそ汁（ほうれん草・えのき）	御飯 豚肉と野菜の中華炒め カリフラワー炒め 中華スープ（冬瓜・椎茸）	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め お吸物（はんぺん・三つ葉）	御飯 トンテキ <small>ウインナーとカリフラワーのコンソメ煮</small> みそ汁（じゃが芋・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。



	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)
朝食	御飯 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め いんげんのごま和え みそ汁(豆腐・水菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろ菜と厚揚げの煮浸し みそ汁(じゃが芋・三つ葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 みそ汁(もやし・若布) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き 大根のごま醤油和え みそ汁(小松菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 茄子の和風サラダ みそ汁(じゃが芋・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(おつゆ麩・若布) カルシウム牛乳
昼食	麦ご飯 鶏肉の柚子しょうゆソース ごぼうの炒り煮 みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ(洋梨)	☎ 勤労感謝の日 ☎ 鮭の親子丼 茄子のそぼろ煮 きのこの秋香汁 しその実漬け	肉うどん ちくわの磯部揚げ フルーツ缶(パイナップル)	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 ほきのトマトソースかけ ピクルス コンソメスープ(玉葱・コーン) フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉のしぐれ煮 ツナと青梗菜の炒め物 みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の照り焼き 肉じゃが みそ汁(うまい菜・椎茸) フルーツ缶(カクテル)
おやつ	味噌まんじゅう	ロールケーキいちご	豆乳ウエハース	フルーツキャロットゼリー	カスタードどら焼き	おせんべい	チョコクレープ
夕食	御飯 めばるの生姜煮 豚肉と大根の味噌炒め お吸物(はんぺん・ねぎ)	御飯 千草焼き 冬瓜の煮物 みそ汁(もやし・絹さや)	御飯 鶏肉の玉葱ソース オクラとトマトの和え物 みそ汁(小松菜・椎茸)	麦ご飯 かれいの煮付け いんげんのそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 鶏肉の塩麩焼き さつま芋サラダ みそ汁(キャベツ・豆苗)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 お吸物(蒲鉾・三つ葉)	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(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。



	11月29日(火)	11月30日(水)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
朝食	御飯 里芋と竹輪の含め煮 オクラのお浸し みそ汁（豆腐・葱） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁（さつま芋・玉葱） 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・卵） フルーツ缶（黄桃）	御飯 チキンカレー フレンチサラダ 香の物（福神漬け・らっきょう） フルーツ（バナナ）					
おやつ	ようかん	きみしぐれ	○	○	○	○	○
夕食	御飯 ぶり大根 もずく酢 みそ汁（白菜・しめじ）	御飯 たらの西京焼き 茄子の揚げ浸し お吸物（素麺・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。