

2023年1月



山水園 献立表



	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)
朝食	御飯 だし巻き卵 ほうれん草の白和え みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラのなめたけ和え みそ汁(もやし・若布) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 春菊のおかか和え みそ汁(じゃが芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのお浸し みそ汁(しろ菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 かぼちゃサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・もやし) カルシウム牛乳	★七草粥★ ツナと大根の煮物 春菊の和え物 みそ汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	赤飯 刺身三点盛り 口取り 高野豆腐の煮物 雑煮風	ちらし寿司 里芋の煮っころがし お吸物(素麺・貝割れ) フルーツ(みかん)	御飯 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・絹さや) フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲッティサラダ コンソメスープ(アスパラ・白アスパラ) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 めばるのバター醤油焼き 畑菜とツナのごま和え みそ汁(冬瓜・貝割れ) フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の醤油焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(若布・おつゆ麩) フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 みそ汁(玉葱・大根葉) フルーツ缶(洋梨)
おやつ	練り切り	たいやき	ずんだどら焼き	ライチゼリー	杏仁豆腐	豆乳ウエハース	ココアワッフル
夕食	御飯 菜種焼き 大根なます みそ汁(なめこ・豆腐)	御飯 すき焼き風 きゅうりの酢の物 みそ汁(おつゆ麩・玉葱)	御飯 回鍋肉 錦糸しゅうまい 中華スープ(卵・ねぎ)	麦ご飯 たらの揚げ浸し なすの含め煮 みそ汁(もやし・豆苗)	麦ご飯 擬製豆腐 野菜サラダ みそ汁(キャベツ・椎茸)	御飯 めぬけの山椒煮 なすとピーマンのみそ炒め お吸物(小花麩・菜の花)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 焼きビーフン お吸物(はんぺん・水菜)

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。



	1月8日(日)	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)
朝食	御飯 納豆 竹輪としろ菜の煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き 大根サラダ みそ汁(畑菜・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 里芋とがんもの含め煮 オクラのお浸し みそ汁(白菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール カリフラワーサラダ みそ汁(ほうれん草・えのき) カルシウム牛乳	御飯 竹輪の炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(豆苗・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 みそ汁(じゃが芋・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・若布) カルシウム牛乳
昼食	御飯 豚肉の炒めハニーマスタード ほうれん草のソテー コンソメスープ(レタス・コーン) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 海老と厚揚げの塩炒め じゃが芋のバター炒め 中華スープ(春雨・にら) ザーサイ	御飯 金目鯛の煮付け 野菜サラダ みそ汁(なめこ・玉葱) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のオイスター炒め 春巻き 中華スープ(春雨・若布) いちごムース	御飯 たらのムニエル ハムともやしの炒め物 コンソメスープ(畑菜・人参) フルーツ缶(カクテル)	御飯 ポークカレー 香の物(福神漬・らっきょう) コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ぶり大根 さつま芋の甘煮 みそ汁(うずまさ麩・貝割れ) フルーツ(バナナ)
おやつ	おせんべい	蒸しパン	★もちつき会★	青りんごゼリー	チョコクレープ	ようかん	きみしぐれ
夕食	御飯 めだいのみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 卵ときのこの炒め物 花野菜のドレッシング和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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(卵・貝割れ)	御飯 かれいの漬け焼き 絹揚げと大根の味噌炒め お吸物(つみれ・大根葉)	御飯 鶏肉の山椒焼き 揚げなすのお浸し みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	麦ご飯 あじのきのこ蒸し オクラのお浸し みそ汁(なす・葱)	御飯 鶏肉の生姜焼き きゅうりの塩昆布和え お吸物(豆腐・三つ葉)

・ 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。



	1月15日(日)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)
朝食	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のドレッシング和え みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁(もやし・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろ菜の煮浸し みそ汁(玉葱・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 竹輪の炒め煮 長芋とろろ みそ汁(里芋・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き玉子 ほうれん草お浸し みそ汁(キャベツ・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え みそ汁(もやし・貝割れ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 めぬけの生姜煮 レンコンのそぼろ炒め みそ汁(かぶ・絹さや) フルーツ缶(みかん)	焼きそば 餃子 青りんごゼリー	御飯 チキンステーキ 花野菜サラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) フルーツ缶(洋梨)	★青森県郷土料理★ 御飯 たらのあんかけ唐揚げ なすの生姜和え けの汁 プリン	中華丼 もやしのドレッシング和え 中華スープ(卵・葱) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 お吸物(はんぺん・豆苗) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 あじの照り焼き さつま芋の煮物 みそ汁(うずまき麩・玉葱) フルーツ(オレンジ)
おやつ	今川焼き	クレープ	シュークリーム	酒まんじゅう	ピーチムース	抹茶ワッフル	クリームパン
夕食	御飯 豚肉ときのこの炒め物 畑菜のお浸し お吸物(小花麩・わかめ)	御飯 さわらの漬け焼き じゃが芋の煮物 みそ汁(大根・大根葉)	ゆかり御飯 おでん 白菜お浸し	麦ご飯 中華風卵焼き いんげんのマヨネーズ和え みそ汁(ほうれん草・豆苗)	御飯 メンチカツ チキンサラダ みそ汁(豆腐・椎茸)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 小松菜の和え物 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ ブロッコリーサラダ お吸物(かまぼこ・水菜)

・ 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。



	1月22日(日)	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(若布・えのき) カルシウム牛乳	御飯 がんもと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(玉葱・貝割れ) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し みそ汁(もやし・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 みそ汁(かぶ・若布) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨネーズ和え みそ汁(おつゆ麩・しろ菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え みそ汁(もやし・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 きゃべつのごまドレッシング和え みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳
昼食	御飯 麻婆豆腐 しろ菜のナムル 中華スープ(青梗菜・コーン) 杏仁フルーツ	御飯 たらの香味蒸し 里芋の煮物 みそ汁(大根・大根葉) フルーツ缶(マンゴー)	コッペパン・ごまパン 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ(卵・畑菜) フルーツ(バナナ)	御飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう お吸物(まいたけ・絹さや) フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の葱塩炒め 白菜の磯和え みそ汁(なめこ・オクラ) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 白身魚の南蛮漬け 畑菜の生姜醤油和え お吸物(素麺・大根葉) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ハンバーグソース ジャーマンポテト コンソメスープ(ほうれん草・人参) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おせんべい	オレンジゼリー	レモンケーキ	お米のムース	おしるこ	バームクーヘン	味噌まんじゅう
夕食	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(いんげん・じゃが芋)	御飯 かつの卵とじ 鶏肉とレンコンの炒め お吸物(つみれ・水菜)	麦ご飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁(しろ菜・椎茸)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 大根サラダ みそ汁(白菜・小松菜)	御飯 さわらの山椒焼き なすとピーマンの炒め物 みそ汁(豆腐・豆苗)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 蒲鉾と白菜の柚子しょうゆ和え みそ汁(ねぎ・じゃが芋)	御飯 ぶりの塩麴焼き さつま芋の煮物 みそ汁(いんげん・しめじ)

・ 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。



	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
朝食	御飯 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(玉葱・若布) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め 春菊のごま和え みそ汁(なす・ねぎ) カルシウム牛乳				
昼食	御飯 ひらすの照り焼き なすのみそ炒め お吸物(冬瓜・豆苗) フルーツ(オレンジ)	鶏南蛮うどん なすときのこの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 八宝菜 焼きビーフン 中華スープ(ほうれん草・長葱) ザーサイ				
おやつ	ロールケーキ	和風パンケーキ黒糖	焼きドーナツチョコ	○	○	○	○
夕食	御飯 五目卵焼き きざみ昆布の炒り煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	御飯 かれいの生姜煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・大根葉)				

・ 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。