

2023年10月



山水園 献立表



	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	食パン ポトフ 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 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(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え 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 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 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
昼食	御飯 さわらの煮付け 素揚げ茄子の和え物 みそ汁(さつまいも・大根葉) きゅうり漬け	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・しいたけ) フルーツ(オレンジ)	御飯 チキンチャップ 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(洋梨)	五目うどん ちくわの磯部揚げ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 とんかつ アスパラサラダ みそ汁(じゃが芋・豆苗) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	ライチゼリー	ドームケーキカスタード	練り切り	ずんだどら焼き	カフェオレゼリー	豆乳ウエハース	杏仁豆腐
夕食	御飯 筑前煮 ひじきの煮物 みそ汁(もやし・豆苗)	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 えびとほうれん草の炒め物 お吸物(わかめ・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(じゃが芋・かぶ葉)	御飯 カレーのおろし煮 なすのみそ炒め お吸物(野菜つみれ・みつ葉)	御飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 みそ汁(キャベツ・椎茸)	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(豆腐・わかめ)

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(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)
朝食	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 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 オクラのなめたけ和え みそ汁(うまい菜・えのき) 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(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・かぶ葉) 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・水菜) 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	御飯 炒り豆腐 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 あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 みそ汁(さつまいも・葱) きゅうり漬け	栗ご飯 鯖のごまみそ焼き 里芋の白煮 冬瓜のしょうが汁 フルーツ(梨)	御飯 鶏肉の葱塩炒め さつまいもサラダ みそ汁(なす・葱) フルーツ缶(カクテル)	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 牛肉のしぐれ煮 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 しいらの柚庵焼き 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・三つ葉) フルーツ缶(洋梨)	御飯 金目鯛の漬け焼き もずく酢 みそ汁(キャベツ・かぶの葉) フルーツ缶(リンゴ)
おやつ	おせんべい	ココアワッフル	練り切り	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・冬瓜)	御飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁(大根・油揚げ)	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)	麦ご飯 さわらの煮付け オイスターソース炒め お吸物(はんぺん・貝割れ)	御飯 チンジャオロース 白菜のナムル 中華スープ(青梗菜・わかめ)	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 親子煮 キャロットサラダ お吸物(小花麩・万能ねぎ)

・ 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(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	御飯 さつま揚げとかぶの治部煮 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(さつま芋・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 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 青梗菜炒め 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 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(白菜・豆苗) カルシウム牛乳	ロールパン2種 かぶのクリーム煮 ブロッコリーサラダ 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
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) 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)	スパゲッティミートソース 花野菜のサラダ パンプキンスープ 青りんごゼリー	御飯 赤魚のみりん焼き 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かけ さつま芋のレモン煮 みそ汁(もやし・うすまき麩) フルーツ缶(カクテル)	豚丼 昆布の炒り煮 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) フルーツ(バナナ)	御飯 しいらの梅風味焼き なすとピーマンのみそ炒め かき玉汁(長葱) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	きみしぐれ	今川焼き	練り切り	シュークリーム	メロンムース	抹茶ワッフル	酒まんじゅう
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 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(レタス・コーン)	御飯 さばの生姜煮 畑菜のからし和え みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし 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・三つ葉)	御飯 白身魚の塩麩焼き 五目豆腐 みそ汁(大根・大根葉)	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・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。



	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
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) 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 人参入り炒り卵 カリフラワーの辛子マヨネーズ和え 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・玉ねぎ) 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(わかめ・葱) フルーツ缶(みかん)	コッペパン・バターロール クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ缶(パイナップル)	★栃木県郷土料理★ 御飯 餃子の野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 けんちん汁 杏仁風ムース	御飯 肉じゃが 竹輪としろ菜の煮浸し みそ汁(野菜つみれ・豆苗) フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 銀だらの塩こうじ焼き 白菜の煮浸し みそ汁(卵・貝割れ) 季節のフルーツ(柿)	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 ホキの南蛮漬け 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(白桃)
おやつ	おせんべい	ロールケーキ	練り切り	バームクーヘン	和のパンケーキ	ぶどうゼリー	マドレーヌ
夕食	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(白菜・椎茸)	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・玉ねぎ)	御飯 あじの山椒煮 豚肉と蓮根のみそ炒め お吸物(わかめ・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(日)	10月30日(月)	10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 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁(うずまさ麩・貝割れ) 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・わかめ) 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・さつま芋) 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・ニラ) ザーサイ	御飯 さわらの漬け焼き 里芋の煮物 みそ汁(かぶ・かぶ葉) フルーツ(みかん)	🎃ハロウィン🎃 海老ピラフ 南瓜とチーズソースの包み揚げ 野菜サラダ 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	黒糖まんじゅう	クリームパン	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。