

2024年10月



山水園 献立表



	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月7日(月)
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 がんもの煮物 青梗菜のお浸し みそ汁(里芋・大根葉) 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(もやし・かぶ葉) 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 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・三つ葉) 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)	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 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)	御飯 白身魚の和風ムニエル 大根の煮物 みそ汁(白菜・しいたけ) フルーツ(オレンジ)	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	和のパンケーキ黒糖	豆乳ウエハース	カフェオレゼリー	ずんだどら焼き	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 めばるの生姜煮 豚バラ大根 みそ汁(キャベツ・椎茸)	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・三つ葉)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め さつまいものごま煮 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	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(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)
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 厚焼き玉子 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(さつまいも・葱) 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 白菜の磯和え みそ汁(青梗菜・えのき) 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	御飯 赤魚の柚庵焼き 里芋の煮物 みそ汁(豆腐・三つ葉) フルーツ缶(洋梨)	御飯 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 鯖のごまみそ焼き 里芋の白煮 冬瓜の生姜汁 フルーツ缶(洋梨)	御飯 鮭の塩焼き キャベツの味噌炒め かき玉汁 フルーツ缶(リンゴ)
おやつ	味噌まんじゅう	ココアワッフル	青りんごゼリー	いちごのロールケーキ	チョコクレープ	おせんべい	酒まんじゅう
夕食	御飯 鶏肉の南部焼き さつまいも揚げとごぼうの旨煮 みそ汁(大根・油揚げ)	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(もやし・豆苗)	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 赤魚の生姜煮 オイスターソース炒め お吸物(はんぺん・貝割れ)	御飯 メバルの漬け焼き 畑菜のからし和え みそ汁(もやし・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 チンジャオロース 青梗菜のナムル 中華スープ(しめじ・若芽)

・ 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(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)
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	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 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	雑炊 松風焼き カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 ポテトサラダ みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	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 あじの香味焼き 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 青りんごゼリー	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)	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)	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(里芋・オクラ)	御飯 きんめの漬け焼き もずく酢 みそ汁(大根・椎茸) フルーツ缶(りんご)
おやつ	メロンムース	今川焼き	練り切り	ココアワッフル	きみしぐれ	シュークリーム	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(大根・かぶ葉)	御飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ(レタス・コーン)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 南瓜の含め煮 お吸物(はんぺん・三つ葉)	御飯 ホキの塩麩焼き 五目豆腐 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	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)	紅鮭ごはん 野菜しんじょう 白菜の煮浸し 抹茶プリン	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(水菜・冬瓜)

・ 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(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)	10月28日(月)
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 大根ツナサラダ みそ汁(里芋・絹さや) 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 がんもと冬瓜の煮物 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(かぶ・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(うまい菜・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 ホキの南蛮漬け 白菜のお浸し お吸物(野菜つみれ・オクラ) フルーツ缶(白桃)	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)	★群馬県郷土料理★ 高崎風鶏めし丼 ほうれん草の白和え みそ汁(里芋・葱) 桃ムース	御飯 きのこカレー サラダ フルーツ缶(カクテル)	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 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)	御飯 ぶりの照り焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(大根・葱) フルーツ缶(白桃)
おやつ	バームクーヘン	ロールケーキ	味噌まんじゅう	バームクーヘン	和のパンケーキ	おせんべい	マドレーヌ
夕食	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 白身魚の揚げ浸し きんぴられんこん みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 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 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(さつま芋・葱)	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 あじの山椒煮 蓮根のみそ炒め お吸物(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉のマスタード焼き しろ菜のなめたけ和え みそ汁(小松菜・油揚げ)

・ 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(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
朝食	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 春菊のごま和え みそ汁(うすまき麩・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(畑菜・さつま芋) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(じゃが芋・若芽) 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 白菜ときのこの柚子風味和え みそ汁(かぶ・かぶ葉) フルーツ缶(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 和風卵焼き 里芋の煮物 豚汁	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(キャベツ・人参)	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。