

# 2025年1月



## 山水園 献立表



	1月1日(土)	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)
<b>朝食</b>	御飯 だし巻き卵・黒豆 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・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 青菜のごまよごし みそ汁(畑菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 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・いんげん) 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・葱) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	赤飯 金目鯛の塩焼き 口取り 煮物 雑煮風汁	ちらし寿司 里芋の煮っころがし お吸い物(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・しめじ) 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 豚肉の生姜焼き 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)  #REF!	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)
<b>おやつ</b>	練り切り	たい焼き	ずんだどら焼き	ライチゼリー	もちつき会	豆乳ウエハース	ココアワッフル
<b>夕食</b>	御飯 すき焼き風煮 大根なます みそ汁(おつゆ麩・玉葱)	御飯 菜種焼き きゅうりの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐)	御飯 回鍋肉 中華和え 中華スープ(卵・葱)	麦ご飯 たらの揚げ浸し なすの含め煮 みそ汁(かぶ・豆苗)	麦ご飯 擬製豆腐 野菜サラダ みそ汁(もやし・椎茸)	御飯 めぬけの山椒焼き なすとピーマンの味噌炒め お吸い物(小花麩・菜の花)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 焼きビーフン お吸い物(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(土)	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)
<b>朝食</b>	御飯 納豆 ちくわとしろ菜の煮浸し みそ汁(さつま芋・えのき) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め 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 ~柚子おろし~ 青菜の和え物 みそ汁(さつま芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 カリフラワーサラダ みそ汁(豆苗・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(じゃが芋・いんげん) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のごま和え みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	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)	中華丼 じゃが芋のバター炒め 中華スープ(春雨・にら) デザート(いちごムース)	御飯 赤魚の煮付け 野菜サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 春巻き 中華スープ(長葱・ワカメ) ザーサイ	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 たらこのムニエル ハムともやしの炒め物 コンソメスープ(レタス・コーン) フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 畑菜のお浸し みそ汁(うずまき麩・ねぎ) フルーツ(バナナ)
<b>おやつ</b>	ようかん	黒糖蒸しパン	青りんごゼリー	今川焼き	せんべい	チョコクレープ	きみしぐれ
<b>夕食</b>	御飯 銀ひらすの味噌マヨ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ・豆苗)	御飯 五目玉子焼き きざみ昆布の炒り煮 みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	御飯 ニラ玉中華炒め 花野菜のドレッシング和え 中華スープ(青梗菜・人参)	御飯 かれのい漬け焼き 絹揚げと大根の味噌炒め お吸い物(つみれ・大根葉)	麦ご飯 あじのきのこ蒸し オクラのお浸し みそ汁(茄子・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き 揚げなすのお浸し みそ汁(卵・貝割れ)	御飯 ぶり大根 さつま芋の甘煮 お吸い物(小花麩・菜の花)

・ 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(土)	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)
<b>朝食</b>	御飯 さつまいも揚げと冬瓜の治部煮 白菜のドレッシング和え みそ汁(油揚げ・水菜) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 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 ツナサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつまいも揚げと大根の炒り煮 長芋とろろ みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き玉子 ほうれん草のお浸し 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
<b>昼食</b>	★東京都郷土料理★ 御飯 牛肉の柳川風煮 枝豆とトマトのみぞれ和え お吸い物(豆腐・三つ葉) デザート(プリン)	焼きそば 焼売 中華スープ(レタス・コーン)	御飯 チキンステーキ 花野菜サラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン) フルーツ缶(洋梨)	御飯 さばの生姜煮 レンコンのそぼろ煮 みそ汁(かぶ・絹さや) フルーツ缶(みかん)	牛丼 もやしのドレッシング和え みそ汁(さつまいも・葱) フルーツ(いちご)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 お吸い物(はんぺん・豆苗) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 あじの照り焼き さつまいもの煮物 みそ汁(うずまき麩・玉葱) フルーツ(オレンジ)
<b>おやつ</b>	今川焼き	バームクーヘン	シュークリーム	酒まんじゅう	ピーチムース	ペアワッフル	お米のムース
<b>夕食</b>	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりの塩昆布和え みそ汁(さつまいも・豆苗)	御飯 メンチカツ チキンサラダ みそ汁(里芋・椎茸)	御飯 たらの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(大根・大根葉)	麦ご飯 中華風卵焼き いんげんのマヨネーズ和え みそ汁(小松菜・豆苗)	ゆかりご飯 おでん 白菜のお浸し	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 お吸い物(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(土)	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
<b>朝食</b>	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(若芽・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・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 出汁巻き卵 カリフラワーの辛子マヨネーズ和え みそ汁(おつゆ麩・うまい菜) 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 卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁(かぶ・小松菜) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯 麻婆豆腐 しろなのナムル 中華スープ(青梗菜・コーン) 杏仁ムース	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)	バターロール・コッペパン 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう お吸い物(かまぼこ・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 お吸い物(素麺・大根葉) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ハンバーグ 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)
<b>おやつ</b>	バームクーヘン	オレンジゼリー	レモンケーキ	クリームパン	せんべい	おしるこ	味噌まんじゅう
<b>夕食</b>	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物 お吸い物(つみれ・水菜)	麦ご飯 赤魚の粕漬け焼き さつま芋の煮物 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(まいたけ・小松菜)	御飯 あじの香味焼き 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 かまぼこ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 ひじきの煮物 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(土)	1月30日(日)	1月31日(月)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
<b>朝食</b>	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 ウインナーの野菜炒め 春菊のごま和え みそ汁(玉ねぎ・若布) カルシウム牛乳	御飯 京がんもとフキの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(茄子・ねぎ) カルシウム牛乳				
<b>昼食</b>	御飯 鮭の照り焼き なすの味噌炒め お吸い物(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)	八宝菜丼 焼きビーフン 中華スープ(ほうれん草・長葱) ザーサイ				
<b>おやつ</b>	ロールケーキ	和風パンケーキ黒糖	焼きドーナツチョコ	○	○	○	○
<b>夕食</b>	御飯 鶏肉の柚子しょうゆソース 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 カリフラワーサラダ 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。