

# 2023年9月



# 山水園 献立表



|            | 9月1日(金)  | 9月2日(土)   | 9月3日(日)   | 9月4日(月)   | 9月5日(火)                                       | 9月6日(水)   | 9月7日(木)  |
|------------|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>朝食</b>  | 御飯<br>野菜つみれと冬瓜の煮物<br>小松菜のごま和え<br>みそ汁(うずまさ麩・貝割れ菜)<br>カルシウム牛乳  | 御飯<br>納豆<br>さつま揚げと大根きんぴら<br>みそ汁(里芋・絹さや)<br>カルシウム牛乳        | 御飯<br>厚揚げの甘辛煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>みそ汁(畑菜・えのき)<br>カルシウム牛乳     | 御飯<br>野菜炒め<br>オクラの和風サラダ<br>みそ汁(玉葱・しめじ)<br>カルシウム牛乳         | 食パン<br>ウインナーと白菜のコンソメ煮<br>ブロッコリーサラダ<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>里芋のそぼろ煮<br>オクラのおかか和え<br>みそ汁(かぶ・かぶの葉)<br>カルシウム牛乳   | 御飯<br>ツナとじゃが芋の炒め<br>青菜のお浸し<br>みそ汁(大根・大根葉)<br>カルシウム牛乳 |
| <b>昼食</b>  | 御飯<br>豚肉の柚子しょうゆ炒め<br>竹輪としろ菜の煮浸し<br>みそ汁(豆腐・豆苗)<br>フルーツ缶(マンゴー) | 御飯<br>銀だらの塩麴焼き<br>鶏肉とごぼうの旨煮<br>お吸い物(はんぺん・葱)<br>フルーツ(オレンジ) | 御飯<br>あじの梅肉焼き<br>茄子とピーマンのみそ炒め<br>お吸い物(冬瓜・若芽)<br>フルーツ缶(カクテル) | 麦ご飯<br>とんかつ<br>ほうれん草の辛し和え<br>みそ汁(かぶの葉・うずまさ麩)<br>フルーツ缶(黄桃) | 牛丼<br>きざみ昆布の炒り煮<br>みそ汁(小松菜・おつゆ麩)<br>フルーツ(バナナ) | 御飯<br>鶏肉の和風ムニエル<br>ごぼうの甘辛炒め<br>みそ汁(豆腐・みつ葉)<br>フルーツ缶(洋梨) | おかめそば<br>茄子の揚げ浸し<br>フルーツ缶(マンゴー)                      |
| <b>おやつ</b> | パインゼリー   | シュークリーム   | 酒まんじゅう  | メロンムース  | 練り切り  | クリームパン  | バームクーヘン  |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>さばの生姜煮<br>じゃが芋のバター炒め<br>お吸い物(そうめん・みつ葉)                 | 御飯<br>千草焼き 和風あん<br>春雨サラダ<br>みそ汁(キャベツ・えのき)                 | 御飯<br>鶏肉のチーズ焼き<br>里芋の煮っころがし<br>みそ汁(大根・大根葉)                  | 御飯<br>しいらの山椒煮<br>ベーコンともやしの炒め物<br>みそ汁(白菜・油揚げ)              | 御飯<br>銀ひらすの塩麴焼き<br>かぶの含め煮<br>みそ汁(さつま芋・豆苗)     | 御飯<br>かに玉 甘酢あん<br>焼きビーフン<br>中華スープ(青梗菜・しめじ)              | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりと若芽の和え物<br>みそ汁(南瓜・葱)            |

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。



|            | 9月8日(金)   | 9月9日(土)   | 9月10日(日)   | 9月11日(月)  | 9月12日(火)   | 9月13日(水)  | 9月14日(木)  |
|------------|---|---|--|---|--|---|---|
| <b>朝食</b>  | 御飯<br>大根と鶏肉の煮物<br>温泉卵<br>みそ汁(畑菜・うずまき麩)<br>カルシウム牛乳                 | 御飯<br>京がんもの煮物<br>ポテトサラダ<br>みそ汁(うまい菜・えのき)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>炒り豆腐<br>オクラとしらすの和え物<br>みそ汁(里芋・水菜)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>卵とじ<br>カリフラワーの辛子マヨ和え<br>みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)<br>カルシウム牛乳  | 御飯<br>さつま揚げとかぶの煮物<br>白菜の海苔和え<br>みそ汁(南瓜・玉ねぎ)<br>カルシウム牛乳         | 御飯<br>キャベツとそぼろの旨煮<br>青菜のポン酢和え<br>みそ汁(さつま芋・葱)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>野菜炒め<br>カリフラワーサラダ<br>みそ汁(白菜・豆苗)<br>カルシウム牛乳  |
| <b>昼食</b>  | 御飯<br>ポークチャップ<br>カリフラワーのピクルス<br>コンソメスープ(レタス・コーン)<br>フルーツ缶(パイナップル) | 御飯<br>中華風蒸し魚<br>五目豆腐<br>みそ汁(キャベツ・豆苗)<br>フルーツ缶(リンゴ)  | 麦ご飯<br>さわらの照り焼き<br>南瓜の甘煮<br>みそ汁(卵・葱)<br>フルーツ(オレンジ) | 御飯<br>きのこカレー<br>チキンサラダ<br>香の物(福神漬・らっきょう)<br>フルーツ缶(カクテル) | 御飯<br>あじの南蛮漬け<br>豚肉とレンコンのみそ炒め<br>お吸い物(野菜つみれ・貝割れ菜)<br>フルーツ缶(黄桃) | 御飯<br>鶏肉の漬け焼き<br>切干大根の炒め煮<br>みそ汁(もやし・若芽)<br>フルーツ缶(マンゴー) | ★千葉県 郷土料理★<br>ごんじゅう(おにぎり)<br>ネギトロのなめろう風<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>みそ汁(大根・大根葉)<br>フルーチェ(ブルーベリーソース) |
| <b>おやつ</b> | カステラ饅頭  | 抹茶ワッフル  | せんべい   | ドームケーキ  | 練り切り   | 味噌饅頭  | バームクーヘン   |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>かれの揚げ浸し<br>きんぴらレンコン<br>みそ汁(貝割れ菜・白菜)                         | 御飯<br>チキンピカタ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ(アスパラ・人参)         | 御飯<br>肉じゃが<br>竹輪とごぼうの旨煮<br>みそ汁(茄子・大根葉)             | 御飯<br>たらの野菜あんかけ<br>大根の甘酢漬け<br>みそ汁(白菜・油揚げ)               | 御飯<br>ハンバーグ トマトソース<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ(ほうれん草・コーン)          | 御飯<br>白身魚のマスタード焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>みそ汁(小松菜・しめじ)             | 御飯<br>あじの照り煮<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>みそ汁(畑菜・椎茸)  |

・ 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。



|            | 9月15日(金)  | 9月16日(土)  | 9月17日(日)   | 9月18日(月)   | 9月19日(火)   | 9月20日(水)   | 9月21日(木)   |
|------------|---|---|--|--|--|--|--|
| <b>朝食</b>  | 御飯<br>厚揚げと蕪の煮物<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁(野菜つみれ・葱)<br>カルシウム牛乳  | 御飯<br>黒酢肉団子<br>春菊のお浸し<br>みそ汁(玉葱・若芽)<br>カルシウム牛乳        | 御飯<br>納豆<br>豚肉と大根の炒り煮<br>みそ汁(畑菜・うずまき麩)<br>カルシウム牛乳        | 御飯<br>炒り卵<br>青菜のおかか和え<br>みそ汁(さつまいも・絹さや)<br>カルシウム牛乳                 | ロールパン2種<br>ウインナーと野菜のトマト煮<br>ポテトサラダ<br>カルシウム牛乳        | 御飯<br>さつまいも揚げと大根の煮物<br>春菊のお浸し<br>みそ汁(南瓜・椎茸)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草と蒲鉾の和え物<br>みそ汁(オクラ・えのき)<br>カルシウム牛乳 |
| <b>昼食</b>  | 御飯<br>たら粕漬け焼き<br>レンコンの炒り煮<br>みそ汁(茄子・油揚げ)<br>フルーツ缶(白桃) | 御飯<br>めだいのみりん焼き<br>里芋の煮物<br>みそ汁(なめこ・豆苗)<br>フルーツ缶(みかん) | 御飯<br>さばのカレー風味焼き<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(青菜・しめじ)<br>フルーツ缶(りんご) | 敬老の日<br>赤飯<br>天ぷら盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>五色なます/白花豆<br>メロン<br>お吸い物(手まり麩・葱) | 御飯<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>中華スープ(青梗菜・もやし)<br>フルーツ缶(マンゴー) | 御飯<br>焼肉<br>ひじきの煮物<br>みそ汁(卵・葱)<br>フルーツ缶(パイナップル)        | 御飯<br>さわらの煮付け<br>ごぼうの甘辛炒め<br>みそ汁(南瓜・豆苗)<br>杏仁ムース         |
| <b>おやつ</b> | 黒糖ムース   | スイスロール(バニラ)   | 黒糖きなこのパンケーキ  | ケーキ  | 練り切り   | イチゴムース   | どら焼き   |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>しいらのみそ焼き<br>さつまいものレモン煮<br>お吸い物(かぶ・かぶの葉)         | 御飯<br>和風卵焼き<br>鶏肉と野菜のオイスター炒め<br>みそ汁(ほうれん草・えのき)        | 御飯<br>鶏肉の南部焼き<br>竹輪とごぼうの旨煮<br>お吸い物(素麺・貝割れ菜)              | 御飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>じゃが芋の含め煮<br>お吸い物(蒲鉾・葱)                         | 御飯<br>めばるの香味焼き<br>里芋の煮っころがし<br>みそ汁(キャベツ・豆苗)          | 御飯<br>かれいのおろし煮<br>青梗菜の和風和え<br>みそ汁(白菜・しめじ)              | 御飯<br>中華風卵焼き 甘酢あん<br>焼きビーフン<br>中華スープ(冬瓜・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。



|            | 9月22日(金)  | 9月23日(土)   | 9月24日(日)  | 9月25日(月)  | 9月26日(火)   | 9月27日(水)   | 9月28日(木)   |
|------------|---|--|---|---|--|--|--|
| <b>朝食</b>  | 御飯<br>ミートボール オニオンソース<br>オクラのなめたけ和え<br>みそ汁(じゃが芋・葱)<br>カルシウム牛乳      | 御飯<br>お麩の卵とじ<br>白菜のお浸し<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ)<br>カルシウム牛乳                   | 御飯<br>焼き豆腐の煮物<br>キャベツのサラダ<br>みそ汁(しめじ・青菜)<br>カルシウム牛乳             | 御飯<br>じゃが芋とツナの炒め<br>卵豆腐<br>みそ汁(青梗菜・若芽)<br>カルシウム牛乳     | 御飯<br>納豆<br>大根きんぴら<br>みそ汁(もやし・水菜)<br>カルシウム牛乳             | 御飯<br>肉詰めいなりの煮物<br>キャベツとしらすの生姜和え<br>みそ汁(うまい菜・しめじ)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>みそ汁(大根・大根葉)<br>カルシウム牛乳 |
| <b>昼食</b>  | 海老ピラフ<br>コーンコロッセ<br>レタスのフレンチサラダ<br>コンソメスープ(しめじ・人参)<br>フルーツ缶(カクテル) | 御飯<br>白身魚のムニエル タルタルソース<br>ハムともやしのソテー<br>コンソメスープ(レタス・椎茸)<br>フルーツ缶(洋梨) | 御飯<br>鶏肉のケチャップ焼き<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ(アスパラ・白アスパラ)<br>フルーツ缶(りんご) | 御飯<br>銀ひらすの七味焼き<br>ぜんまい煮<br>みそ汁(玉葱・豆苗)<br>フルーツ缶(マンゴー) | 御飯<br>豚肉のポン酢炒め<br>いんげんのごま和え<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>フルーツ(オレンジ) | 御飯<br>さわらの幽庵焼き<br>冬瓜のくず煮<br>みそ汁(うすまき麩・かぶの葉)<br>フルーツ缶(カクテル)   | 御飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>小松菜の煮浸し<br>中華スープ(冬瓜・葱)<br>ザーサイ     |
| <b>おやつ</b> | カスタードケーキ  | おはぎ  | せんべい  | ワッフル  | 練り切り   | マドレーヌ  | プリン  |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>鶏肉の玉葱ソース<br>青梗菜の煮浸し<br>みそ汁(豆腐・貝割れ菜)                         | 麦ご飯<br>豚肉のみそ炒め<br>いんげんのごま和え<br>お吸い物(かぶ・貝割れ菜)                         | 御飯<br>あじの塩焼き<br>茄子のみそ炒め<br>お吸い物(かぶ・かぶの葉)                        | 御飯<br>チキンカツ<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>みそ汁(冬瓜・葱)              | 麦ご飯<br>かれいの山椒煮<br>さつま芋の甘煮<br>みそ汁(卵・葱)                    | 御飯<br>ふくさ焼き<br>ポテトサラダ<br>お吸い物(はんぺん・貝割れ菜)                     | 麦ご飯<br>ほきのマヨネーズ焼き<br>いんげんのかきみれ和え<br>みそ汁(かぶ・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。



|            | 9月29日(金)   | 9月30日(土)   |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>朝食</b>  | 御飯<br>擬製豆腐 和風あん<br>茄子の青じそ和え<br>みそ汁(玉葱・椎茸)<br>カルシウム牛乳 | 御飯<br>がんもの煮物<br>白菜のゆかり和え<br>みそ汁(畑菜・おつゆ麩)<br>カルシウム牛乳  |  |  |  |  |  |
| <b>昼食</b>  | タンメン<br>揚げ餃子<br>フルーツ缶(黄桃)                            | 御飯<br>親子煮<br>ほうれん草とツナの和え物<br>みそ汁(じゃが芋・しめじ)<br>バナナムース |  |  |  |  |  |
| <b>おやつ</b> | 十五夜まんじゅう   | 芋ようかん  |  |  |  |  |  |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>カリフラワーのマヨ和え<br>お吸い物(はんぺん・三つ葉)       | 御飯<br>あじの竜田揚げ<br>コールスローサラダ<br>みそ汁(キャベツ・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。