

2023年12月



山水園 献立表



	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
朝食	御飯 炒り卵 ブロッコリーの和風和え みそ汁(玉葱・椎茸) 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(玉葱・小松菜) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 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	ロールパン2種 かぶのクリーム煮 ポテトサラダ カルシウム牛乳	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・貝割れ菜) カルシウム牛乳	御飯 がんもとかぶの煮物 春菊のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 肉じゃが 竹輪としろ菜の煮浸し みそ汁(豆腐・豆苗) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 赤魚の柚庵焼き ごぼうの甘辛炒め みそ汁(キャベツ・えのき) フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 みそ汁(もやし・うずまさ麩) フルーツ缶(カクテル)	御飯 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 かきたま汁(長葱) フルーツ缶(黄桃)	豚丼 さつま揚げと昆布の炒り煮 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) フルーツ(バナナ)	御飯 さわらの漬け焼き 冬瓜のくず煮 みそ汁(若芽・葱) フルーツ缶(みかん)	ちゃんぽん しゅうまい フルーツ缶(黄桃)
おやつ	紫芋ようかん	シュークリーム	メロンムース	酒まんじゅう	抹茶ワッフル	練り切り	クレープ
夕食	御飯 さばの生姜煮 白菜の青じそ和え みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 白身魚のみそ焼き 畑菜の辛し和え お吸物(はんぺん・三つ葉)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮っころがし みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 白身魚の塩こうじ焼き 五目豆腐 みそ汁(白菜・椎茸)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 茄子の含め煮 お吸物(豆腐・三つ葉)	御飯 鶏肉のみそ焼き 白菜のゆかり和え お吸物(野菜つみれ・大根葉)

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。



	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)
朝食	御飯 野菜炒め 温泉卵 みそ汁(畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 青菜のお浸し みそ汁(油揚げ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージの炒め煮 オクラのお浸し みそ汁(南瓜・大根) カルシウム牛乳	御飯 車麩の卵とじ いんげんの辛子マヨ和え みそ汁(さつまいも・葱) カルシウム牛乳	御飯 さつまいも揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え みそ汁(南瓜・葱) 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・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 黒酢ミートボール 春菊のお浸し みそ汁(じゃが芋・若芽) カルシウム牛乳
昼食	御飯 とんかつ アスパラサラダ みそ汁(玉葱・豆苗) フルーツ缶(白桃)	御飯 ポークチャップ カリフラワーのピクルス コンソメスープ(白菜・コーン) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さわらのバター醤油焼き コールスローサラダ みそ汁(卵・葱) フルーツ缶(みかん)	ごまパン・バターロール ビーフシチュー フレンチサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 あじの南蛮漬け 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸物(野菜つみれ・貝割れ菜) フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のみそ漬け焼き 冬瓜のくず煮 お吸物(素麺・貝割れ菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のみりん焼き 里芋の煮物 みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ缶(みかん)
おやつ	おしるこ	カステラ饅頭	まがりせんべい	青リンゴゼリー	バームクーヘン	練り切り	フルーツキャロットゼリー
夕食	御飯 ふくさ焼き マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	御飯 かれいの揚げ浸し きんぴらレンコン みそ汁(キャベツ・しめじ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのツナ炒め 中華スープ(冬瓜・椎茸)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	麦ご飯 ハンバーグ トマトソース えびと青菜のソテー コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース ハムともやしのソテー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁(もやし・小松菜)

・ 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。



	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
朝食	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁 (畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し みそ汁 (大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 豆のヘルシーサラダ みそ汁 (冬瓜・大根葉) カルシウム牛乳	食パン ウインナーのトマト煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 みそ汁 (しろ菜・若芽) カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え みそ汁 (畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁 (もやし・しめじ) カルシウム牛乳
昼食	★兵庫県郷土料理★ あなご丼 じゃぶ すまし汁 (小花麩・三つ葉) 黒豆 ※写真はイメージです	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 みそ汁 (卵・葱) フルーツ缶 (りんご)	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ (青梗菜・人参) ザーサイ	御飯 白身魚のきのこ蒸し れんこんの炒り煮 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) フルーツ (オレンジ)	御飯 めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め みそ汁 (南瓜・豆苗) 杏仁風ムース	御飯 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ (玉葱・コーン) フルーツ缶 (黄桃)	御飯 ポークカレー 香の物 (福神漬・らっきょう) レタスとツナのサラダ フルーツ缶 (カクテル)
おやつ	和風パンケーキ (黒糖きなこ)	どら焼き	味噌饅頭	スイスロール (いちご)	マドレーヌ	ココアワッフル	黒糖饅頭
夕食	御飯 和風卵焼き 白菜の柚子風味和え みそ汁 (豆腐・絹さや)	御飯 かれいのおろし煮 じゃが芋のバター炒め 豚汁	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 (白菜・油揚げ)	御飯 メンチカツ 南瓜のそぼろあんかけ みそ汁 (冬瓜・大根葉)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 素揚げ茄子のお浸し みそ汁 (冬瓜・椎茸)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 みそ汁 (キャベツ・葱)	御飯 あじの照り煮 いんげんのくるみ和え みそ汁 (かぶ・かぶの葉)

・ 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。



	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)
朝食	御飯 肉団子の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き 青菜のポン酢和え みそ汁(南瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 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 京がんもの煮物 長芋とろろ みそ汁(大根・うずまさ麩) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根きんぴら みそ汁(もやし・水菜) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 小松菜のなめたけ和え みそ汁(おつゆ麩・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 肉団子 オニオンソース 大根の柚子風味和え みそ汁(さつま芋・絹さや) カルシウム牛乳
昼食	【冬至】 御飯 親子煮 南瓜のいところ煮 みそ汁(青菜・若芽) フルーツ缶(洋梨)	御飯 あじの漬け焼き ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(さつま芋・葱) フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 ぶりの照り焼き 白菜の煮浸し みそ汁(卵・葱) フルーツ(いちご)	【クリスマス】 海老ピラフ フライドチキン 野菜サラダ コンソメスープ(しめじ・里人参)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし みそ汁(白菜・葱) フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉の柚子しょうゆソース 茄子の和風和え みそ汁(卵・貝割れ菜) フルーツ缶(白桃)	御飯 肉豆腐 温泉卵 みそ汁(冬瓜・豆苗) フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	和菓子【冬柚香(ふゆか)】	ドームケーキ(チョコ)	ぽたぽた焼きせんべい	クリスマスケーキ	カスタードケーキ	バームクーヘン	フルーツキャロットゼリー
夕食	御飯 さばのカレー風味焼き 小松菜とツナの和え物 お吸物(大根・蒲鉾)	御飯 回鍋肉 肉しゅうまい 中華スープ(青梗菜・椎茸)	御飯 豚肉の生姜焼き 焼き竹輪の甘辛煮 お吸物(若芽・素麺)	御飯 さばの山椒煮 豚肉と蓮根の甘辛炒め みそ汁(キャベツ・油揚げ)	麦ご飯 かれいのバター醤油焼き 鶏肉とごぼうの甘辛炒め お吸物(ほうれん草・えのき)	御飯 中華風卵焼き 甘酢あん 焼きビーフン 中華スープ(青梗菜・椎茸)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(白菜・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。



	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)				
朝食	御飯 炒り卵 青菜のおかか和え みそ汁（もやし・油揚げ） カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 みそ汁（うまい菜・えのき） カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー オクラのなめたけ和え みそ汁（若芽・おつゆ麩） カルシウム牛乳				
昼食	鶏肉の照り焼き丼 竹輪とごぼうの旨煮 みそ汁（じゃが芋・いんげん） フルーツ缶（洋梨）	御飯 煮込みハンバーグ ラタトゥイユ コンソメスープ（ほうれん草・コーン） フルーツ缶（りんご）	年越しそば 茄子ときのこの和え物 フルーツ缶（マンゴー）				
おやつ	そば饅頭	焼きドーナツ	抹茶のロールケーキ				
夕食	御飯 銀だらの塩こうじ焼き 茄子のみそ炒め お吸物（蒲鉾・葱）	麦ご飯 ほきのマヨネーズ焼き じゃが芋の含め煮 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	麦ご飯 鶏肉の漬け焼き カリフラワーのマヨ和え 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。