

2024年1月



山水園 献立表



| | 1月1日(月) | 1月2日(火) | 1月3日(水) | 1月4日(木) | 1月5日(金) | 1月6日(土) | 1月7日(日) |
|------------|--|--|--|---|---|---|--|
| 朝食 | 御飯 だし巻き卵 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 |
| 昼食 | 赤飯 金目鯛の塩焼き 口取り 高野豆腐の含め煮 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 スパゲティーサラダ 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 畑菜とツナのごま和え フルーツ缶（みかん） | 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） |
| おやつ | 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 |
| 夕食 | 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 めぬけの山椒煮 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(月) | 1月9日(火) | 1月10日(水) | 1月11日(木) | 1月12日(金) | 1月13日(土) | 1月14日(日) |
|------------|---|---|---|--|--|---|--|
| 朝食 | 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 いわしの蒲焼き 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 |
| 昼食 | 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・玉葱) 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) |
| おやつ | おせんべい | 黒糖蒸しパン | 今川焼 | 青りんごゼリー | ようかん | チョコクレープ | きみしぐれ |
| 夕食 | 御飯 めだいのみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁(キャベツ・豆苗) | 麦ご飯 鶏肉の柚子しょうゆソース きざみ昆布の炒り煮 みそ汁(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(月) | 1月16日(火) | 1月17日(水) | 1月18日(木) | 1月19日(金) | 1月20日(土) | 1月21日(日) |
|------------|--|--|--|---|---|--|---|
| 朝食 | 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(南瓜・水菜) 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 | 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 ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳 | 御飯 ツナと大根の炒り煮 長芋とろろ みそ汁(里芋・いんげん) 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 |
| 昼食 | ★佐賀県郷土料理★ 御飯 さばの漬け焼き いかのかけ和え お吸い物(豆腐・三つ葉) デザート(プリン) | 焼きそば 焼売 青りんごゼリー | 御飯 チキンステーキ 花野菜サラダ パンプキンスープ フルーツ缶(洋梨) | 御飯 めぬけの生姜煮 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) フルーツ缶(黄桃) | 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(うずまさ麩・玉葱) フルーツ(オレンジ) |
| おやつ | 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 | 抹茶ワッフル | クリームパン |
| 夕食 | 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 さわらの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 みそ汁(大根・大根葉) | 御飯 メンチカツ チキンサラダ みそ汁(里芋・椎茸) | 麦ご飯 中華風卵焼き いんげんのマヨネーズ和え みそ汁(ほうれん草・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(月) | 1月23日(火) | 1月24日(水) | 1月25日(木) | 1月26日(金) | 1月27日(土) | 1月28日(日) |
|------------|--|--|---|---|---|--|---|
| 朝食 | 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 がんと冬瓜のの煮物 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・しろ菜) 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 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳 |
| 昼食 | 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・ごまパン 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(まいたけ・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(パイン) | 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) |
| おやつ | おせんべい | オレンジゼリー | レモンケーキ | お米のムース | おしるこ | バームクーヘン | 味噌まんじゅう |
| 夕食 | 御飯 めばるの七味焼き 切干大根の煮物 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 ひじきの煮物 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(白菜・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 さつま芋の煮物 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(月) | 1月30日(火) | 1月31日(水) | 1月0日(土) | 1月0日(土) | 1月0日(土) | 1月0日(土) |
|------------|--|---|--|---------|---------|---------|---------|
| 朝食 | 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 京風五目豆腐とフキの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁（玉葱・ワカメ） 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（茄子・ねぎ） カルシウム牛乳 | | | | |
| 昼食 | 御飯 ひらすの照り焼き 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 | | | | |
| おやつ | ロールケーキ | 和風パンケーキ黒糖 | 焼きドーナツチョコ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 | 御飯 五目玉子焼き 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。