

2024年3月



山水園 献立表



	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)
朝食	ロールパン2種 かぶのクリーム煮 南瓜サラダ カルシウム牛乳	御飯 納豆 青梗菜の炒め物 みそ汁(里芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚と大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの甘辛煮 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	御飯 がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え みそ汁(うずまき麩・貝割れ) 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(大根葉・南瓜) カルシウム牛乳	御飯 おさかな豆腐揚げの煮物 長芋とろろ みそ汁(ほうれん草・人参) カルシウム牛乳
昼食	豚丼 昆布と大豆の炒り煮 みそ汁(うまい菜・おつゆ麩) フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ もやしの生姜醤油和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ缶(りんご)	🍷ひな祭り🍷 ちらし寿司 コーンかき揚げ 菜の花のからし和え お吸物(手まり麩・水菜) フルーツ缶(カクテル)	御飯 さわらの梅風味焼き なすとピーマンの炒め物 みそ汁(さつま芋・大根葉) フルーツ缶(黄桃)	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 ぶりの漬け焼き かぶのくず煮 みそ汁(若芽・玉ねぎ) フルーツ缶(みかん)	味噌ラーメン 肉しゅうまい フルーツ缶(黄桃)
おやつ	今川焼カスタード	シュークリーム	練り切り(女雛)	酒まんじゅう	オレンジゼリー	クリームパン	クレープ
夕食	御飯 ホキの塩麴焼き 五目豆腐 みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 白身魚の味噌焼き 畑菜のお浸し お吸物(蒲鉾・三つ葉)	御飯 チキンピカタ マカロニサラダ コンソメスープ(アスパラ・白アスパラ)	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・もやし)	御飯 さばの生姜煮 きんぴられんこん みそ汁(畑菜・しめじ)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 大豆と昆布の煮物 お吸物(蒲鉾・水菜)	御飯 ふくさ焼き 小松菜の炒め煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)

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。



	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)
朝食	御飯 ツナ入り炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 みそ汁(南瓜・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 白菜のお浸し みそ汁(ほうれん草・うずまさ麩) カルシウム牛乳	雑炊 とりつくね 春菊のお浸し カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め 大根サラダ みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 豆腐のそぼろ煮 白菜の海苔和え みそ汁(じゃが芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 えびの卵とじ 小松菜の青じそ和え みそ汁(しめじ・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の炒り煮 みそ汁(さつま芋・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 赤魚の柚庵焼き コールスローサラダ お吸物(はんぺん・みつ葉) フルーツ缶(カクテル)	御飯 アジのねぎ味噌焼き 蒲鉾とほうれん草の和え物 お吸物(豆腐・水菜) フルーツ缶(白桃)	御飯 さわらのみりん焼き 白菜の柚子風味和え みそ汁(かぶ・豆苗) フルーツ缶(みかん)	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(レタス・玉葱) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ビーフカレー 香の物(福神漬・らっきょう) フレンチサラダ フルーツ(バナナ)	麦ご飯 金目鯛の塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁(なす・葱) フルーツ(オレンジ)	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・人参) ザーサイ
おやつ	カスタードケーキ	青りんごゼリー	おせんべい	カステラ饅頭	ロールケーキ	蒸しパン	ハートチョコプリン
夕食	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ(玉葱・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(なめこ・豆苗)	御飯 鶏肉の南部焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁(豆腐・青ネギ)	御飯 かれの揚げ浸し なすの味噌炒め かき玉汁	御飯 たらの野菜あんかけ カリフラワーのゆかり和え みそ汁(さつま芋・いんげん)	御飯 鶏肉のみそ焼き 里芋のそぼろ煮 お吸物(素麺・貝割れ)	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(冬瓜・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。



	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)
朝食	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 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 ベーコン野菜炒め 南瓜サラダ みそ汁(小松菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 いんげんの辛子マヨネーズ和え みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	食パン ベーコンと野菜のトマト煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(南瓜・貝割れ) カルシウム牛乳	御飯 肉団子の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) 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(大根・かぶ葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 とんかつ アスパラサラダ お吸物(野菜つみれ・水菜) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 焼き肉 ひじきの煮物 みそ汁(卵・三つ葉) フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) フルーツ缶(白桃)	御飯 ホキの南蛮漬け レンコンの炒り煮 みそ汁(キャベツ・しめじ) フルーツ缶(カクテル)	御飯 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め みそ汁(かぶ・水菜) 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(レタス・コーン) フルーツ(いちご)	親子丼 南瓜サラダ みそ汁(青菜・若芽) フルーツ缶(洋梨)
おやつ	ピーチムース	どら焼き	味噌まんじゅう	モカロールケーキ	紫芋ようかん	ぼたもち	グレープゼリー
夕食	御飯 和風卵焼き かぶの塩昆布和え 豚汁	御飯 かれいのおろし煮 青梗菜の青じそ和え みそ汁(大根・人参)	御飯 豚肉の味噌炒め かぶのくず煮 お吸物(若芽・豆腐)	麦ご飯 鶏肉の漬け焼き じゃが芋の含め煮 みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 鶏ひき肉と春雨の卵炒め インゲンの中華和え 中華スープ(玉葱・若芽)	御飯 めばるの香味焼き 豚肉とレンコンの炒め煮 みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 さばのカレー風味焼き じゃが芋のバター炒め みそ汁(冬瓜・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。



	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)
朝食	御飯 いわしの蒲焼き 青菜のポン酢和え みそ汁(さつま芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 ウィンナーと野菜のソテー 大根の柚子風味和え みそ汁(白菜・うずまさ麩) カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(キャベツ・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 青菜のおかか和え みそ汁(冬瓜・若芽) 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 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(おつゆ麩・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き玉子 なすの和風和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) カルシウム牛乳
昼食	★青森県郷土料理★ ごま御飯 十和田風ばら焼き たらの子和え お吸物(てまり麩・帆立) フルーツ缶(りんご)	御飯 ぶりの漬け焼き ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(里芋・葱) フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 中華かき玉汁 フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のムニエル 野菜サラダ コンソメスープ(白アスパラ・人参) フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし みそ汁(白菜・えのき) フルーツ(オレンジ)	バターロール・ごまパン ビーフシチュー カリフラワーのソテー フルーツ缶(りんご)	御飯 肉豆腐 温泉卵 みそ汁(小松菜・椎茸) フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	マドレーヌ	ドームケーキチョコ	おせんべい	ワッフル	黒糖まんじゅう	桜餅風ムース	カフェオレゼリー
夕食	御飯 かに入り卵焼き ひじきの煮物 みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 回鍋肉 豆腐しゅうまい 中華スープ(青梗菜・椎茸)	御飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 牛肉コロッケ カリフラワーのマヨネーズ和え みそ汁(茄子・大根葉)	麦ご飯 かれいの山椒煮 鶏肉とごぼうの甘辛炒め お吸い物(はんぺん・ねぎ)	麦ご飯 ホキのマヨネーズ焼き いんげんのくるみ和え みそ汁(かぶ・かぶの葉)	御飯 めぬけの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁(白菜・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。



	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)	1月0日(土)
朝食	御飯 肉団子～ゆずおろし～ もやしの生姜醤油和え みそ汁（大根・かぶ葉） カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 キャベツとしらすの生姜和え みそ汁（うまい菜・しめじ） カルシウム牛乳	御飯 炒り卵 オクラのなめたけ和え みそ汁（若芽・玉ねぎ） カルシウム牛乳				
昼食	かき揚げうどん 厚揚げの煮物 ごま豆腐 桃フルーチェ	御飯 白身魚のバター醤油焼き ポテトサラダ みそ汁（卵・ねぎ） フルーツ缶（みかん）	御飯 鶏肉の葱塩炒め ごぼうの甘辛煮 みそ汁（じゃが芋・いんげん） フルーツ缶（洋梨）				
おやつ	そば饅頭	梅ようかん	レモンケーキ	○	○	○	○
夕食	御飯 ホキの七味焼き 竹輪とごぼうの旨煮 お吸い物（野菜つみれ・三つ葉）	御飯 豚肉と野菜の中華炒め カリフラワー炒め 中華スープ（冬瓜・椎茸）	御飯 さばの煮つけ なすの含め煮 みそ汁（里芋・絹さや）				

・ 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。