

2021年1月



山水園 献立表



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝食	御飯 五目がんもの煮物 かぶのゆかり和え みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	食パン ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 絹さやの卵とし 畑菜の和え物 みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 ミートボールの柚子おろし オクラのなめたけ和え みそ汁(さつまいも・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 温泉卵 みそ汁(しろな・うずまき麩) 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(南瓜・葱) カルシウム牛乳
昼食	御飯 ハンバーグトマトソースかけ マカロニのさっぱりサラダ コンソメスープ(レタス・コーン) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 とんかつ 大豆とひじきの煮物 みそ汁(しろな・貝割れ) フルーツ缶(白桃)	中華丼 きゅうりと昆布の中華和え 中華スープ(青梗菜・春雨) フルーツ缶(洋梨)	御飯 タンドリーチキン かぶの洋風煮 コンソメスープ(アスパラ・人参) フルーツ(黄桃)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め もやしのポン酢和え みそ汁(卵・水菜) フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの甘辛炒め みそ汁(豆腐・三つ葉) フルーツ缶(カクテル)	★七夕★ 豆ごはん 星のミートコロケ 冬瓜のかにあんかけ お吸い物(三色そうめん) ロールケーキ(マンゴー)
おやつ	バームクーヘン	ドーナツ	ようかん	エクレア	バニラアイス	黒糖まんじゅう	練り切り
夕食	御飯 赤魚のみりん焼き 切干大根の炒め煮 お吸い物(野菜つみれ・ねぎ)	御飯 中華風卵焼き 青梗菜のナムル 中華スープ(冬瓜・ワカメ)	御飯 さわらの山椒焼き さつまいものレモン煮 みそ汁(なす・豆苗)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 さばのみそ焼き ほうれん草の和え物 お吸い物(はんぺん・三つ葉)	御飯 ひらすの漬け焼き かぶの土佐煮 みそ汁(里芋・えのき)	御飯 ベーコンのキッシュ カリフラワーの甘酢漬け コンソメスープ(玉葱・コーン)

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。



	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝食	御飯 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 みそ汁（大根・ワカメ） カルシウム牛乳	御飯 野菜炒め いんげんのごまマヨネーズ和え みそ汁（里芋・絹さや） カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 白菜のお浸し みそ汁（キャベツ・油揚げ） カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き なすの和風和え みそ汁（葱・うずまき麩） カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し みそ汁（玉葱・ワカメ） カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 キャベツのしらす和え みそ汁（しろな・えのき） カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 みそ汁（畑菜・うずまき麩） カルシウム牛乳
昼食	御飯 シーフードカレー ハムサラダ 香の物（福神漬け） フルーツ（バナナ）	御飯 あじの香味焼き 畑菜のおかか和え みそ汁（冬瓜・貝割れ） フルーツ缶（みかん）	御飯 チキンステーキ かぼちゃサラダ コンソメスープ（アスパラ・白アスパラ） フルーツ缶（パイナップル）	冷やし中華 青梗菜の中華炒め フルーツ缶（マンゴー）	【宮城県 郷土料理】 枝豆ごはん 木仙沼産カツオカツ 笹かまと青菜の和え物 おくずがけ	御飯 鶏の照り焼き 豚肉とふきの炒め煮 みそ汁（おつゆ麩・長葱） フルーツ缶（カクテル）	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぶの甘酢漬け みそ汁（豆腐・貝割れ） フルーツ缶（りんご）
おやつ	きみしぐれ	和のパンケーキ抹茶	豆乳ウエハース	マスカットゼリー	たい焼き	シュークリーム	せんべい
夕食	御飯 たらのマスタード焼き 鶏肉とごぼうの煮物 みそ汁（畑菜・油揚げ）	御飯 チキンカツ じゃが芋とウィンナーの煮物 みそ汁（豆腐・なめこ）	麦ご飯 かれいの揚げ浸し カリフラワーソテー みそ汁（もやし・豆苗）	麦ご飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 みそ汁（じゃが芋・油揚げ）	御飯 豚肉のごまみそ炒め ツナサラダ お吸い物（野菜つみれ・三つ葉）	御飯 ホキのチーズ焼き めかぶのポン酢和え みそ汁（大根・大根葉）	御飯 さわらの漬け焼き なすとピーマンの炒め物 みそ汁（かぼちゃ・葱）

・ 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。



	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	御飯 オムレツ しろなのお浸し みそ汁(白菜・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 青菜のお浸し みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 大根と鶏肉の煮物 白菜のゆかり和え みそ汁(さつま芋・貝割れ菜) カルシウム牛乳	御飯 だし巻き卵 大根のごま醤油和え みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 いんげんのくるみ和え みそ汁(じゃが芋・水菜) カルシウム牛乳	御飯 納豆 ベーコンといんげんの炒め物 みそ汁(冬瓜・葱) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール 畑菜のわさび和え みそ汁(えのき・水菜) カルシウム牛乳
昼食	親子丼 キャロットサラダ #REF! お吸い物(野菜つみれ・万能ねぎ)	御飯 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(冬瓜・豆苗) フルーツ缶(黄桃)	【海の日】 御飯 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) 季節の果物(小玉スイカ)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の甘酢和え みそ汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ缶(カクテル)	御飯 ミートローフ 小松菜の和え物 コンソメスープ(白アスパラ・人参) フルーツ缶(パイン)	御飯 ホキの和風ムニエル チキンのサラダ みそ汁(白菜・椎茸) フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のみそ炒め しろなのお浸し お吸い物(はんぺん・豆苗) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	味噌まんじゅう	ドームケーキカスタード	ピーチゼリー	チョコドーナツ	酒まんじゅう	クレープ	抹茶プリン
夕食	御飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら みそ汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 回鍋肉 青梗菜のナムル 中華スープ(たけのこ・ワカメ)	御飯 さばの漬け焼き 青菜の和え物 みそ汁(なす・葱)	御飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 みそ汁(里芋・椎茸)	御飯 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 みそ汁(モロヘイヤ・えのき)	御飯 豚肉の葱塩炒め ほうれん草のポン酢和え お吸い物(蒲鉾・貝割れ)	御飯 ぶりの照り煮 青梗菜のゆず風味和え みそ汁(さつま芋・貝割れ)

・ 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。



	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	御飯 厚揚げとかぶの煮物 白菜の和え物 みそ汁(もやし・若芽) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(じゃが芋・水菜) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 オクラのおかか和え みそ汁(小松菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 和風オムレツ ほうれん草の白和え みそ汁(冬瓜・葱) カルシウム牛乳	雑炊 ミートボール 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜炒め煮 長芋とろろ みそ汁(大根・うずまき麩) 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 カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 若鶏山賊揚げ きゅうりの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・ほうれん草) フルーツ缶(リンゴ)	御飯 白身魚のタルタル焼き 畑菜の和え物 みそ汁(豆腐・豆苗) フルーツ缶(黄桃)	【土用の丑の日】 うなぎちらし寿司 お吸い物(てままり麩・みつ葉) フルーツ缶(カクテル) ※写真はイメージです。	ゆかり御飯 豚汁 【納涼祭】 やきそば 焼き鳥 チョコバナナ	御飯 金目鯛の塩麴焼き インゲンのくるみ和え みそ汁(玉葱・絹さや) フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 お吸い物(素麺・水菜) フルーツ缶(みかん)	海老ピラフ メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) フルーツ缶(洋梨)
おやつ	ココアワッフル	パインゼリー	今川焼き	○	スイスロール(イチゴ)	あんパン	ロールケーキ
夕食	麦ご飯 和風卵焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁(かぶ・しめじ)	御飯 鶏肉の柚子しょうゆソース なすの含め煮 みそ汁(大根・大根葉)	御飯 めばるの煮付け ぜんまい煮 みそ汁(なす・絹さや)	御飯 ポークソテー 春雨サラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	御飯 ポークケチャップ ほうれん草のソテー お吸い物(かぶ・かぶ葉)	御飯 肉豆腐 キャベツのしらす和え みそ汁(白菜・豆苗)	御飯 かに玉 焼きビーフン 中華スープ(青梗菜・わかめ)

・ 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。



	7月29日(月)	7月30日(火)	7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 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(玉葱・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き玉子 大根と水菜のサラダ みそ汁(じゃが芋・若芽) カルシウム牛乳				
昼食	麦ご飯 エビフライ・コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁(卵・貝割れ) フルーツ缶(白桃)	御飯 銀だらの照り焼き れんこんきんぴら みそ汁(大根・ニラ) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 たらの香り揚げ 卵豆腐 みそ汁(キャベツ・絹さや) フルーツ缶(黄桃)				
おやつ	せんべい	ようかん	和のパンケーキ(黒糖)	○	○	○	○
夕食	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 みそ汁(白菜・ねぎ)	御飯 夏の完熟トマトハンバーグ 青梗菜のソテー コンソメスープ(レタス・人参)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の甘酢和え みそ汁(しろな・おつゆ麩)				

・ 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。