

[小松原園]

<常食>

(2020年 7月26日～2020年 8月 1日)

献立表

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
朝食							鶏雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー
昼食							粥 魚のねぎ塩焼き 野菜の煮物 冷奴 すまし汁 果物(バナナ)
夕食							粥 鶏肉の梅香焼き 竹輪の炒り煮 胡瓜の中華和え 味噌汁
合計							1杯当り-1357kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.0g 炭水 202.2g 食塩 8.0g 水分 1266.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月 2日～2020年 8月 8日)

	8月 2日 (日)	8月 3日 (月)	8月 4日 (火)	8月 5日 (水)	8月 6日 (木)	8月 7日 (金)	8月 8日 (土)
朝食	粥 大根の煮物 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 車麩と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 冬瓜の煮物 イモゼリー 牛乳	豆パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール レタスサラダ スープ プリン	*誕生食* 赤飯 トウモロコシのかき揚げ ステーキと鶏肉の炒め物 冷やし茶碗蒸し すまし汁 果物	粥 魚のおろし煮 五目金平 ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 肉野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 胡麻ドレ和え すまし汁 果物(バナナ)	粥 魚の香味焼き さつまいもの煮物 野菜の辛子和え 味噌汁 果物	粥 魚の甘酢あんかけ 茄子の煮物 もやしのナムル 中華スープ 杏仁豆腐	粥 鶏肉の磯部揚げ 煮物 もずくトマト 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の粕漬け焼き 高野豆腐と青菜の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のパンパン 大根の煮物 茄子の南蛮漬け 中華スープ	粥 中華風旨煮 煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	粥 魚のムニエル かたろろのかにあん わさび和え 味噌汁	粥 ミートローフ マカロニ和風ソテー 塩昆布和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き ピーマンと豚肉の煮物 磯和え スープ	粥 魚の味噌煮 煮浸し 酢の物 すまし汁
合計	エネルギー-1385kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.4g 炭水 201.3g 食塩 7.7g 水分 1121.0g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.0g 炭水 204.4g 食塩 8.3g 水分 1552.0g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 58.8g 脂質 30.7g 炭水 200.0g 食塩 8.0g 水分 1278.9g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 59.3g 脂質 41.5g 炭水 194.8g 食塩 7.8g 水分 1174.4g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 57.2g 脂質 30.5g 炭水 222.5g 食塩 8.1g 水分 1129.6g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.4g 炭水 190.4g 食塩 7.3g 水分 1512.3g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.5g 炭水 188.6g 食塩 7.7g 水分 1165.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月 9日~2020年 8月15日)

	8月 9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)	8月15日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 麩の卵とじ 仔ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ドレッシング和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	冷やし中華 焼き餃子 キャベツサラダ 煮豆 抹茶ゼリー	粥 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和風ソテー カニカマ和え すまし汁 果物	粥 中華風卵炒め 豆腐の茸あんかけ ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 チンジャオロース 蓮根の煮物 南瓜サラダ 中華スープ 果物	粥 コロッケ 冬瓜と鶏肉の煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 パパロア	粥 鶏肉のレビコットソース 味噌田楽 青菜の炒め すまし汁 果物	*終戦記念日* 麦飯 魚の有馬焼 とろろ 茄子の生姜醤油和え 具沢山汁 果物
夕食	粥 つくねの甘辛煮 蓮根の炒め物 カリワラの和え物 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 青菜の煮浸し 玉子豆腐 味噌汁	粥 鶏肉のゆかり焼き 金平牛蒡 オクラ和え 味噌汁	粥 魚のバター焼き 土佐煮 玉葱とわかめの和え物 味噌汁	粥 豚肉のシブシブ風 切干大根の煮物 おかか和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 青菜と茸の炒め煮 キャベツ和え 味噌汁	粥 鶏肉のピカタ ごぼうのコンソメ煮 ごまマヨ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1394kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.6g 炭水 210.9g 食塩 8.5g 水分 1083.4g	エネルギー-1366kcal 蛋白質 59.6g 脂質 37.6g 炭水 191.8g 食塩 9.3g 水分 1431.7g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.5g 炭水 190.6g 食塩 7.8g 水分 1158.9g	エネルギー-1387kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.8g 炭水 198.9g 食塩 7.7g 水分 1365.0g	エネルギー-1380kcal 蛋白質 58.6g 脂質 37.2g 炭水 200.0g 食塩 7.5g 水分 1143.3g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.9g 脂質 36.8g 炭水 197.8g 食塩 8.1g 水分 1211.0g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 58.7g 脂質 38.9g 炭水 190.7g 食塩 8.0g 水分 1149.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月16日～2020年 8月22日)

	8月16日(日)	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)
朝食	粥 肉団子の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 大根のかにあん ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 がんもの煮物 果物 牛乳	人参パン スクラブ・ルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	鶏南蛮うどん じゃが芋の煮物 和え物 煮豆 果物	夏野菜カレー シーフード・サラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 蒸し鶏のレソ風味 スパゲティ和風リテー 冬瓜サラダ スープ 果物	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの納豆あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツジュレ	わかめ御飯 魚の三杯酢漬け 里芋の胡麻味噌煮 香味和え すまし汁 果物	粥 チキンチャップ 五目炒め煮 枝豆サラダ 味噌汁 *グレープ・サウゼリー	粥 魚の西京焼き ふきの炒め煮 タラモサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 家常豆腐 野菜の加-風味炒め 磯風味浸し 中華スープ	粥 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き たけのこの煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 麻婆豆腐 ひじきの煮物 和え物 すまし汁	粥 鶏肉の葱塩焼き 炒めなます ちりめん奴 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 薩摩芋と切昆布の煮物 中華風和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1386kcal 蛋白質 55.2g 脂質 33.4g 炭水 212.0g 食塩 8.6g 水分 1299.7g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 57.0g 脂質 32.9g 炭水 203.7g 食塩 8.1g 水分 1486.3g	エネルギー-1367kcal 蛋白質 55.0g 脂質 40.7g 炭水 189.6g 食塩 8.3g 水分 1164.3g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.9g 炭水 193.1g 食塩 8.5g 水分 1274.4g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.5g 炭水 211.9g 食塩 9.0g 水分 1175.2g	エネルギー-1358kcal 蛋白質 57.7g 脂質 28.9g 炭水 212.0g 食塩 8.6g 水分 1391.5g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.9g 炭水 183.5g 食塩 8.8g 水分 1166.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月23日～2020年 8月29日)

	8月23日(日)	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 ゆず醤油和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	南瓜パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	鶏雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	粥 ジャーマンポテト ピーナッツ和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 煮豆 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば 春巻き サラダ 中華スープ 果物	粥 魚のみぞれのつけ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	枝豆御飯 魚の照り焼き *南瓜のレモン煮 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 里芋の煮物 チキンサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 和風春雨サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	中華丼 揚げ茄子の生姜煮 ゆかり和え 中華スープ 果物	*肉の日* 粥 豚肉の和風茸ソテー 煮浸し 大根サラダ 味噌汁 紅茶ゼリー
夕食	粥 魚のトマト煮 隠元のソテー ごま醤油和え 味噌汁	粥 挽肉のし焼き蒲焼風 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 ピーマン炒め おろし和え すまし汁	粥 豆腐の五目炒め かぶの含め煮 納豆和え 味噌汁	粥 カニ玉あんかけ ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーの炒り煮 すまし汁	粥 魚の有馬焼 華風炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 信田煮 ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー-1364kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.0g 炭水 202.0g 食塩 9.0g 水分 1354.7g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.1g 炭水 203.5g 食塩 8.2g 水分 1210.5g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 57.0g 脂質 36.1g 炭水 170.0g 食塩 7.8g 水分 1077.3g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 57.9g 脂質 29.4g 炭水 201.1g 食塩 7.3g 水分 1505.3g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.2g 炭水 199.3g 食塩 8.6g 水分 1153.5g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.6g 炭水 200.3g 食塩 8.0g 水分 1215.5g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 56.1g 脂質 36.3g 炭水 198.9g 食塩 8.2g 水分 1475.9g

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月30日～2020年 9月 5日)

献立表

	8月30日(日)	8月31日(月)	9月 1日(火)	9月 2日(水)	9月 3日(木)	9月 4日(金)	9月 5日(土)
朝食	粥 竹輪の甘辛煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 南瓜の煮物 果物 牛乳					
昼食	肉そば じゃが芋の炒り煮 ゆずみそ和え 煮豆 デザートムス	粥 白身魚フライ梅マヨネーズ バター醤油炒め 辛子和え 味噌汁 果物					
夕食	粥 鶏肉のチーズ焼き 煮浸し 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 金連煮 納豆和え 味噌汁					
合計	エネルギー-1358kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.9g 炭水 199.0g 食塩 8.3g 水分 1267.7g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.2g 炭水 214.0g 食塩 8.2g 水分 1372.9g					