

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 8月30日～2020年 9月 5日)

	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	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 五目豆煮 ゆず味噌和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	鶏中華風雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	ぶどうパン ブロッコリーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 金平ごぼう お浸し 漬物 味噌汁 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ソース バター醤油炒め 辛子和え 味噌汁 果物	*誕生食* 松茸御飯 鮭ときのこの香味蒸し 里芋の煮物 ゼンマイのくるみ和え すまし汁 ぶどうジュレ	ポークカレー エビサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 和風ハンバーグ 煮浸し しその実和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の山椒塩唐揚げ かぶの煮物 ひじきサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の味噌田楽 信田煮 胡麻和え すまし汁 果物(バナナ)
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	粥 メンチカツ 根菜の煮物 おかか和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 厚揚げの炒り煮 わさび和え すまし汁	粥 魚のトマト煮 バター醤油炒め 酢の物 すまし汁	粥 魚の生姜煮 青梗菜のソテー おかかマヨ和え 味噌汁	粥 麻婆春雨 つと冬瓜の煮物 中華サラダ 中華スープ
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	エネルギー-1358kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.2g 炭水 203.1g 食塩 8.9g 水分 1186.0g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.4g 炭水 200.8g 食塩 8.5g 水分 1222.1g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.0g 脂質 33.0g 炭水 201.8g 食塩 8.8g 水分 1468.5g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 53.9g 脂質 40.1g 炭水 190.0g 食塩 7.6g 水分 1170.0g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.0g 炭水 195.3g 食塩 8.9g 水分 1171.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 9月 6日～2020年 9月12日)

	9月 6日 (日)	9月 7日 (月)	9月 8日 (火)	9月 9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
朝食	ツナ雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ ごま醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ポトフ ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 お浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼食	ジャージャー麺 海老シュウマイ 中華和え 中華スープ 果物	粥 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 揚げ鶏の香り漬け 南瓜の煮物 辛子和え 味噌汁 果物	* 重陽の節句 * 粥 魚の漬け焼き 茄子の炒め煮 菊花わさび和え 味噌汁 ミルクゼリー	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の伽-風味炒め 甘酢生姜の和え物 すまし汁 果物	粥 豚肉のソウギ-かん風 さつまいもの煮物 ナムル風 味噌汁 果物	粥 魚の山路焼き 金平牛蒡 のり和え 味噌汁 野菜ジュ-スのゼリー
夕食	粥 魚の蒲焼き 大豆の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉のオイスター炒め 煮物 ボン酢和え 中華スープ	粥 魚の土佐漬け焼き ふきの煮物 さっぱり和え 味噌汁	粥 肉豆腐 ビーフンソテー 酢味噌和え すまし汁	粥 魚の幽庵焼き ブロッコリーの納豆あん 納豆和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 里芋の肉味噌かけ ゆず醤油和え すまし汁	粥 鶏肉のマリネ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁
合計	エネルギー-1395kcal 蛋白質 57.0g 脂質 34.8g 炭水 209.4g 食塩 8.9g 水分 1479.6g	エネルギー-1381kcal 蛋白質 58.7g 脂質 35.7g 炭水 194.0g 食塩 8.9g 水分 1125.3g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 55.8g 脂質 29.7g 炭水 211.4g 食塩 7.1g 水分 1215.5g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.4g 炭水 199.9g 食塩 8.0g 水分 1213.7g	エネルギー-1367kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.0g 炭水 179.2g 食塩 8.1g 水分 1146.9g	エネルギー-1378kcal 蛋白質 56.7g 脂質 28.7g 炭水 215.4g 食塩 7.0g 水分 1446.4g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.9g 炭水 190.8g 食塩 8.5g 水分 1138.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 9月13日～2020年 9月19日)

	9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	なめたけ雑炊 草麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	人参パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 笹かま 漬物 味噌汁 牛乳	粥 玉子ロール ごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのコンソメ煮 ジャムヨーグルト 牛乳	雑炊 厚揚げの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	*敬老会* 赤飯 天ぷら 魚の照り焼き 炊き合わせ くるみ和え 水ようかん 茶碗蒸し	粥 魚の味噌煮 青菜のソテー もやし和え物 味噌汁 デザートムース	粥 豚肉の七味マヨ炒め 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬焼き けんちん蒸し キャベツサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の甘辛炒め 薩摩芋のレン煮 磯和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の茸南蛮ソース 蓮根の煮物 梅和え 味噌汁 果物	*彼岸入り* 五目御飯 肉じゃが ごまマヨ和え すまし汁 水ようかん
夕食	粥 豚肉と野菜の味噌炒め 信田煮 ドレッシング和え すまし汁	粥 豚肉の葱塩炒め 冬瓜の薄くず煮 辛子和え 味噌汁	粥 煮魚 スパゲティ和風ソテー ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚肉のシブシブ風 煮浸し マヨ和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子のそぼろ煮 明太子和え 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 和風ソテー おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚のチーズパン粉焼き 煮浸し 玉子豆腐 スープ
合計	エネルギー-1394kcal 蛋白質 55.0g 脂質 31.9g 炭水 215.4g 食塩 8.1g 水分 1300.3g	エネルギー-1374kcal 蛋白質 54.6g 脂質 42.6g 炭水 187.1g 食塩 8.9g 水分 1197.8g	エネルギー-1381kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.0g 炭水 190.9g 食塩 8.3g 水分 1153.8g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.6g 炭水 190.3g 食塩 7.9g 水分 1187.7g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.1g 炭水 204.9g 食塩 6.8g 水分 1149.5g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 57.8g 脂質 36.7g 炭水 195.6g 食塩 7.7g 水分 1216.2g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.8g 炭水 209.8g 食塩 8.1g 水分 1425.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 9月20日～2020年 9月26日)

	9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ニラ玉雑炊 肉団子の煮物 果物 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 根菜のツナ煮 ゼリー 牛乳
昼食	カレーうどん つみれの煮物 錦糸和え 煮豆 ジャムヨーグルト	粥 スパイン風味 マカロニソテー 大根サラダ スープ パバロア	*お彼岸* 粥 魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 ゆず味噌和え すまし汁 おはぎ	粥 鶏肉の梅香焼き 蓮根の塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の西京焼き 隠元の炒め煮 ポン酢和え すまし汁 果物	*彼岸明け* 鮭散らし寿司 筑前煮 わさび和え すまし汁 抹茶ようかん	粥 豚肉のオスターソース炒め 大根の炒り煮 胡麻和え 味噌汁 果物
夕食	粥 中華風旨煮 じゃが芋とツナの煮物 三杯酢和え 味噌汁	粥 鶏肉の味噌焼き 根菜の煮物 納豆和え すまし汁	粥 豚肉と大根の旨煮 里芋の味噌がけ ドレッシング和え すまし汁	粥 魚のガーリックソテー さつまいもの煮物 おかか和え 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 豆腐の生姜あん サラダ 味噌汁	粥 麻婆茄子 冬瓜と竹の煮物 生姜和え 中華スープ	粥 魚の吉野煮 ビーフンソテー 辛子ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー-1394kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.9g 炭水 198.9g 食塩 8.4g 水分 1391.6g	エネルギー-1376kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.6g 炭水 193.0g 食塩 8.1g 水分 1069.3g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.2g 脂質 30.3g 炭水 222.1g 食塩 7.2g 水分 1095.5g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 56.0g 脂質 32.5g 炭水 209.1g 食塩 7.6g 水分 1106.5g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.0g 炭水 185.7g 食塩 7.6g 水分 1304.5g	エネルギー-1387kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.8g 炭水 201.1g 食塩 8.9g 水分 1150.9g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.3g 炭水 204.0g 食塩 7.5g 水分 1444.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年 9月27日～2020年 9月30日)

	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)		
朝食	鶏雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ おかか和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 ゆず醤油和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳		
昼食	きつねそば ブロッコリーの炊飯あん 柚子醤油和え 煮豆 果物	粥 揚げ魚の甘酢あんかけ 金平牛蒡 ナムル 中華スープ 果物(バナナ)	*肉の日* 粥 豚肉のマスタード焼き がんもの煮物 青じそ和え 味噌汁 赤ブドウゼリー	粥 魚のバターぼん酢焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 果物		
夕食	粥 鶏肉の治部煮 含め煮 お浸し 味噌汁	粥 豚肉の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 白菜と林檎のサラダ すまし汁	粥 魚の塩焼き 茸と野菜のソテー 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉と卵の炒め物 ぜんまいの炒り煮 わさび和え 味噌汁		
合計	エネルギー-1365kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.1g 炭水 213.5g 食塩 8.0g 水分 1530.5g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 56.0g 脂質 36.4g 炭水 194.8g 食塩 7.9g 水分 1199.0g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 59.0g 脂質 39.3g 炭水 190.3g 食塩 7.7g 水分 1172.2g	エネルギー-1383kcal 蛋白質 57.6g 脂質 38.6g 炭水 197.9g 食塩 8.4g 水分 1169.3g		