

# 献立表

[小松原園]

<常食（おやつ）>

(2020年 9月27日～2020年10月 3日)

	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）	10月 1日（木）	10月 2日（金）	10月 3日（土）
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	粥 ほうれん草のソテー いわしの梅煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	ニラ玉雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳	食パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	きつねそば ブロッコリーの杓子あん 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	*中秋の名月* 粥 月見豚丼 白菜の炒め煮 柚子浸し 味噌汁 南瓜パバロア	粥 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の味噌煮 きゅうり酢の物 味噌汁 フルーツヨーグルト	粥 魚の有馬焼 竹輪の甘辛煮 胡麻和え 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 白菜と林檎のソテー 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	粥 魚の西京焼き 青菜の炒め煮 冷奴 味噌汁	粥 魚のマネズミ焼き かぼちゃのコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 冬瓜とエビの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁
3	ゼリー	デザートムース	ゼリー	白桃ゼリー(サブ)	Caプリン	ゼリー	デザートムース
合計	エネルギー-1412kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.1g 炭水 225.3g 食塩 8.0g 水分 1590.6g	エネルギー-1437kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.5g 炭水 202.9g 食塩 8.1g 水分 1248.3g	エネルギー-1409kcal 蛋白質 59.0g 脂質 39.3g 炭水 202.1g 食塩 7.7g 水分 1232.3g	エネルギー-1443kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38.6g 炭水 208.4g 食塩 8.4g 水分 1213.3g	エネルギー-1418kcal 蛋白質 65.8g 脂質 37.2g 炭水 199.4g 食塩 8.6g 水分 1297.7g	エネルギー-1410kcal 蛋白質 55.4g 脂質 31.7g 炭水 220.2g 食塩 7.8g 水分 1457.2g	エネルギー-1401kcal 蛋白質 60.2g 脂質 39.3g 炭水 187.2g 食塩 8.9g 水分 1197.7g

# 献立表

[小松原園]

<常食 (おやつ)>

(2020年10月 4日～2020年10月10日)

	10月 4日 (日)	10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)	10月 8日 (木)	10月 9日 (金)	10月10日 (土)
朝食	粥 蓮根のそぼろ煮 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 かぶと竹の煮物 ゼリー 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン マロと野菜のトマト煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ ポトフ ゼリー 牛乳
昼食	味噌けんちんうどん 大学南瓜 ドレッシング和え 煮豆 Caプリン	粥 魚の竜田揚げ 厚揚げの煮物 甘酢和え すまし汁 果物	きじ焼き丼 ふきの煮物 しその実和え 味噌汁 デザートムース	粥 ポークチャップ 根菜の煮物 レタスのサラダ スープ 果物	粥 魚の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 辛子マヨ和え 味噌汁 果物	*誕生食* 栗おこわ 天ぷら 空也蒸し 胡麻和え すまし汁 果物	粥 豚肉のジソギスカン風 薩摩芋のレモン煮 わさび和え 味噌汁 果物
夕食	ほたて雑炊 麻婆豆腐 なめ茸和え 中華スープ	粥 豚肉のオニオンス炒め えび大根 中華サラダ 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 金平牛蒡 里芋共和え すまし汁	粥 魚の生姜煮 ピーマンと茸の炒め物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 茄子の煮浸し 塩昆布和え 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 ひじきの煮物 もやしのお浸し 味噌汁	粥 魚の照り焼き 高野豆腐の煮物 チキンサラダ すまし汁
3	ゼリー	デザートムース	ぶどうゼリー(サブリ)	デザートムース	ゼリー	かんたんプリン (ヨーヒ)	ラクーゼリー
合計	エネルギー-1439kcal 蛋白質 54.7g 脂質 40.2g 炭水 210.6g 食塩 8.8g 水分 1580.7g	エネルギー-1437kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.4g 炭水 213.9g 食塩 9.1g 水分 1169.5g	エネルギー-1479kcal 蛋白質 62.7g 脂質 34.8g 炭水 223.6g 食塩 8.4g 水分 1222.5g	エネルギー-1412kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.8g 炭水 205.1g 食塩 9.1g 水分 1176.1g	エネルギー-1445kcal 蛋白質 55.0g 脂質 40.5g 炭水 210.9g 食塩 7.6g 水分 1379.1g	エネルギー-1430kcal 蛋白質 57.9g 脂質 29.3g 炭水 229.3g 食塩 9.1g 水分 1585.9g	エネルギー-1358kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.7g 炭水 199.4g 食塩 6.7g 水分 1184.7g

# 献立表

[小松原園]

<常食 (おやつ)>

(2020年10月11日～2020年10月17日)

	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)	10月15日 (木)	10月16日 (金)	10月17日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ほうれん草のソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉の汁煮 ゼリー 牛乳
昼食	醤油ラーメン シューマイ ホタテ和え 煮豆 野菜ジュースのゼリー	粥 魚の吉野煮 青菜のソテー 梨と白菜のサラダ すまし汁 果物	粥 鶏肉の生姜漬け焼き * 野菜のポン酢煮 ピリ辛和え 味噌汁 果物	粥 魚のカレームニエル 土佐煮 くるみ和え すまし汁 果物(バナナ)	粥 魚の粕漬け焼き ベーコンと切干の煮物 オクラの和え物 味噌汁 果物	坦々丼 茄子の煮物 もやしとツナの和え物 中華スープ 杏仁豆腐	粥 肉団子の甘酢あん 信田煮 カニカマ和え 味噌汁 フルーツポンチ
夕食	粥 魚の香味揚げ 冬瓜の煮物 カレーサラダ 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め 蓮根の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚のステーキ かぶの煮物 お浸し 味噌汁	粥 豚の柚子胡椒ソテー 高野豆腐の煮物 梅和え 味噌汁	粥 豚肉の和風炒め 薩摩芋と切昆布の煮物 土佐和え すまし汁	粥 五色卵蒸し焼き つみれの煮物 ごま醤油和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 野菜炒め 納豆和え 味噌汁
3	ゼリー	デザートムース	フルーツゼリー	白桃ゼリー(サブリ)	デザートムース	ゼリー	デザートムース
合計	エネルギー-1408kcal 蛋白質 56.8g 脂質 38.6g 炭水 204.3g 食塩 9.0g 水分 1169.4g	エネルギー-1430kcal 蛋白質 63.3g 脂質 35.5g 炭水 209.4g 食塩 9.1g 水分 1519.7g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 56.0g 脂質 44.1g 炭水 179.8g 食塩 7.9g 水分 1220.9g	エネルギー-1454kcal 蛋白質 68.3g 脂質 34.6g 炭水 213.8g 食塩 7.6g 水分 1371.0g	エネルギー-1431kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33.6g 炭水 206.3g 食塩 8.3g 水分 1164.0g	エネルギー-1416kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.8g 炭水 204.7g 食塩 8.8g 水分 1321.0g	エネルギー-1441kcal 蛋白質 57.5g 脂質 36.9g 炭水 218.0g 食塩 8.3g 水分 1264.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食（おやつ）>

(2020年10月18日～2020年10月24日)

	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）
朝食	粥 ジャーマンポテト 春雨サラダ 味付け海苔 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 ひじきの旨煮 梅びしお 味噌汁 牛乳	南瓜パン ウイナーとポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティホリッパ 玉子ロール アスパラのサラダ スープ 果物	天津丼 里芋のバター炒め 胡麻ドレ和え 中華スープ りんごムース	粥 豚肉の天ぷら 切干大根の煮物 なめ茸和え 味噌汁 果物	* 駅弁・京都府 * * ばら寿司 鱈の漬け焼き 南瓜の含め煮 * 茄子のお和え すまし汁 果物	粥 蒸し魚の野菜あんかけ じゃが芋と竹輪の煮物 柚子和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚のクリーム煮 キャベツの炒め煮 人参とレーズンのサラダ スープ 果物	粥 鶏肉の塩ダレ炒め 秋野菜のオイスター煮 梅風味サラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 魚のオランダ煮 がんもの煮物 わさび醤油和え 味噌汁	粥 松風焼き 温奴 サラダ すまし汁	粥 煮魚 カレーソテー マヨ和え 味噌汁	粥 すき焼き風煮 白滝のたらこ炒め 磯香和え 味噌汁	粥 鶏肉の梅香焼き 煮浸し ドレッシング和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のみそだれかけ たけのこの煮物 オーロラサラダ すまし汁	粥 魚の土佐漬け ふきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁
3	デザートムース	ゼリー	かんたんプリン (チョコ)	ウイナーゼリー	デザートムース	ゼリー	デザートムース
合計	エネルギー 1424kcal 蛋白質 60.8g 脂質 39.4g 炭水 215.5g 食塩 8.2g 水分 1140.0g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 57.4g 脂質 38.3g 炭水 212.3g 食塩 8.9g 水分 1386.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.7g 脂質 40.6g 炭水 213.6g 食塩 9.0g 水分 1174.9g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.3g 炭水 192.3g 食塩 7.9g 水分 1347.2g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.8g 炭水 207.4g 食塩 8.7g 水分 1285.1g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 63.4g 脂質 30.8g 炭水 220.6g 食塩 7.5g 水分 1513.1g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 59.0g 脂質 28.7g 炭水 217.4g 食塩 8.3g 水分 1298.1g

## 献立表

[小松原園]

<常食（おやつ）>

(2020年10月25日～2020年10月31日)

	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）
朝食	粥 五目豆煮 おかか和え あみ佃煮 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン ウイナーのトマト煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	しらす雑炊 鶏じゃが煮 ゼリー 牛乳
昼食	焼きそば さつま芋の煮物 ブロッコリーサラダ 中華スープ 果物	粥 ハンバーグデミグラスソース 煮浸し キャベツサラダ 味噌汁 ミルクゼリー	粥 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 コーンサラダ 味噌汁 果物	粥 揚げ豆腐のあんかけ ピーマンとジャコの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 炒めなます ナムル風 味噌汁 桃ゼリー	粥 魚のトマトソースかけ 味噌田楽 わさび和え すまし汁 フルーツポンチ	*ハロウィン* ハヤシライス サラダ スープ ババロア
夕食	粥 魚の南部焼き ごぼうの煮物 三色和え 味噌汁	粥 豚肉の柳川風 ひじきと大豆の煮物 かぶの酢の物 味噌汁	粥 魚の有馬煮 ビーフンソテー 納豆和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 冬瓜の煮物 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 南瓜の煮物 ゆず味噌和え 味噌汁	粥 鶏肉の焼肉ソース焼き ツナ炒め 梅和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 厚揚げの含め煮 くるみ和え 味噌汁
3	ゼリー	ぶどうゼリー(97g)	ゼリー	デザートムース	ラカーゼゼリー	デザートムース	ゼリー
合計	エネルギー-1435kcal 蛋白質 55.3g 脂質 28.2g 炭水 235.9g 食塩 8.9g 水分 1235.8g	エネルギー-1434kcal 蛋白質 60.3g 脂質 35.7g 炭水 216.5g 食塩 8.4g 水分 1178.2g	エネルギー-1410kcal 蛋白質 58.3g 脂質 31.3g 炭水 217.6g 食塩 7.7g 水分 1413.6g	エネルギー-1401kcal 蛋白質 57.2g 脂質 39.3g 炭水 197.5g 食塩 8.6g 水分 1330.6g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 58.1g 脂質 28.6g 炭水 208.3g 食塩 8.2g 水分 1271.6g	エネルギー-1427kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.3g 炭水 207.6g 食塩 9.1g 水分 1226.9g	エネルギー-1428kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.4g 炭水 216.3g 食塩 8.2g 水分 1550.8g