

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月 1日～2020年11月 7日)

| | 11月 1日 (日) | 11月 2日 (月) | 11月 3日 (火) | 11月 4日 (水) | 11月 5日 (木) | 11月 6日 (金) | 11月 7日 (土) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 食 | 粥 かに入り卵蒸し 和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳 | 粥 ひじきの旨煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 鶏雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳 | ホットケーキ ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳 | 粥 冬瓜のそぼろ煮 わさび風味和え 梅びしお 味噌汁 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 | わかめ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳 |
| 昼 食 | とんこつラーメン シューマイ 中華和え りんごムス | 粥 魚の味噌煮 和風野菜炒め しその実和え すまし汁 果物 | *誕生食* 赤飯 天ぷら とろろ豆腐 かぶと柿の甘酢漬け すまし汁 水ようかん | 粥 鶏肉の治部煮 じゃが芋のタラコ炒め 青じそ和え 味噌汁 果物(バナナ) | 粥 豚肉のオスターソース炒め インゲンと麩の煮物 ごま醤油和え 中華スープ 果物 | 味噌カツ丼 蓮根の炒り煮 梅和え 味噌汁 果物 | 粥 魚のフリッター たけのこの煮物 なめ茸和え 味噌汁 果物 |
| 夕 食 | 粥 豚肉の柳川風 茸の炒め物 マヨ和え 味噌汁 | 粥 豆腐ステーキ 大根の煮物 納豆和え 味噌汁 | 粥 豚肉のシブシブ風 ふきの煮物 胡麻和え 味噌汁 | 粥 干草焼き 五目きんぴら ゆかり和え 味噌汁 | 粥 魚のマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 ミモザサラダ 味噌汁 | 粥 煮魚 肉じゃが わさび醤油和え 味噌汁 | 粥 つくねの甘辛煮 ビーフンソテー 胡瓜のおろし和え 味噌汁 |
| 合 計 | エネルギー-1359kcal 蛋白質 54.9g 脂質 44.2g 炭水 180.6g 食塩 8.6g 水分 1067.2g | エネルギー-1389kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.6g 炭水 203.1g 食塩 8.5g 水分 1243.3g | エネルギー-1391kcal 蛋白質 55.6g 脂質 28.7g 炭水 222.4g 食塩 7.4g 水分 1451.1g | エネルギー-1350kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.3g 炭水 204.1g 食塩 7.8g 水分 1246.3g | エネルギー-1367kcal 蛋白質 59.1g 脂質 37.4g 炭水 194.3g 食塩 8.0g 水分 1222.6g | エネルギー-1392kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.4g 炭水 212.9g 食塩 8.6g 水分 1167.2g | エネルギー-1368kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30.8g 炭水 211.7g 食塩 8.6g 水分 1444.4g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月 8日～2020年11月14日)

| | 11月 8日 (日) | 11月 9日 (月) | 11月10日 (火) | 11月11日 (水) | 11月12日 (木) | 11月13日 (金) | 11月14日 (土) |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝 食 | 粥 いわしの梅煮 ほうれん草のソテー たいみそ 味噌汁 牛乳 | きのこ雑炊 かぶの煮物 ゼリー 牛乳 | 豆パン ミネストローネ ゼリー 牛乳 | 粥 豆腐の玉子とじ 和え物 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | 粥 厚焼き玉子 ピーナッツ和え 漬物 味噌汁 牛乳 | ツナ雑炊 鶏肉と里芋の煮物 果物 牛乳 | 食パン ウインナーとポテの洋風煮 ゼリー 牛乳 |
| 昼 食 | かき玉にゆうめん 里芋のそぼろ煮 源平なます 煮豆 Caプリン | 粥 魚のトマト煮 じゃが芋の炒め煮 もやしのドレ和え 味噌汁 果物(バナナ) | 粥 カニ玉あんかけ さつま揚げの煮物 茄子のねり胡麻和え 中華スープ 果物 | 粥 鶏肉の竜田揚げ たけのこのツナ煮 キャベツサラダ 味噌汁 果物 | 粥 魚の土佐漬け 南瓜の金平煮 蓮根のごまひじきサラ 味噌汁 コーヒーゼリー | 秋野菜カレー サラダ スープ フルーツヨーグルト | 粥 *鶏肉の酒蒸しゆず風 がんもの煮物 キャベツと林檎のサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー |
| 夕 食 | 粥 エビと厚揚げのチリソ 南瓜の煮物 胡麻酢和え 中華スープ | 粥 豚肉の和風ソテー がんもの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 魚の西京焼き 南瓜のそぼろ煮 辛子マヨ和え すまし汁 | 粥 魚のおろし煮 イカのバター醤油炒め お浸し 味噌汁 | 粥 中華風旨煮 小松菜と茸の炒め煮 磯香和え 中華スープ | 粥 魚の甘酢ソテー 煮浸し 中華和え 味噌汁 | 粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 胡麻和え 味噌汁 |
| 合 計 | エネルギー-1397kcal 蛋白質 55.2g 脂質 31.7g 炭水 213.5g 食塩 7.9g 水分 1239.3g | エネルギー-1374kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.0g 炭水 199.3g 食塩 7.2g 水分 1145.3g | エネルギー-1392kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.0g 炭水 202.2g 食塩 8.8g 水分 1204.9g | エネルギー-1353kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40.2g 炭水 184.9g 食塩 8.3g 水分 1146.7g | エネルギー-1357kcal 蛋白質 58.3g 脂質 37.8g 炭水 191.4g 食塩 8.1g 水分 1231.5g | エネルギー-1396kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.2g 炭水 208.9g 食塩 7.9g 水分 1466.9g | エネルギー-1356kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.4g 炭水 198.7g 食塩 7.6g 水分 1250.1g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月15日～2020年11月21日)

| | 11月15日(日) | 11月16日(月) | 11月17日(火) | 11月18日(水) | 11月19日(木) | 11月20日(金) | 11月21日(土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 五目豆煮 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | しらす雑炊 厚揚げと青菜の煮物 果物 牛乳 | 人参パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳 | 粥 南瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 粥 金平ごぼう 錦糸和え 梅干し 味噌汁 牛乳 | おじや 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳 | 食パン ホタテのチャウダー ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | スパゲティミートソース 青菜と玉子のソテー キャベツのサラダ スープ 果物 | 粥 豚肉のカレー風味炒め さつま揚げの煮物 塩昆布和え 味噌汁 デザートムス | 粥 魚の柚庵焼き 五目炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁 果物 | 粥 魚の甘酢あんかけ ビーフンソテー もやしの柚子胡椒和え 味噌汁 果物 | 粥 鶏肉のオレンジ煮 煮浸し ほたて風味サラダ 味噌汁 果物(バナナ) | * 駅弁・岩手県 * くるみ御飯 鶏肉の照り焼き 奈良漬 がんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 果物 | 粥 焼肉 竹輪と隠元の炒め煮 わさび和え 味噌汁 フルーツあんみつ |
| 夕食 | 粥 鶏肉の茸あんからめ 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 | 粥 魚の有馬煮 隠元ときのこ炒め煮 おかかマヨ和え 味噌汁 | 粥 コロッケ 五目豆煮 とろろ昆布和え 味噌汁 | 粥 鶏肉のピカタ 厚揚げの煮物 かぶのレモン和え すまし汁 | 粥 魚の煮付け かたろりのかにあん 納豆和え すまし汁 | 粥 魚のムニエル 湯豆腐 三色和え 味噌汁 | 粥 魚の西京焼き 野菜炒め ほうれん草の三杯酢 味噌汁 |
| 合計 | エネルギー-1384kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32.0g 炭水 213.0g 食塩 7.5g 水分 1156.6g | エネルギー-1384kcal 蛋白質 59.6g 脂質 38.1g 炭水 196.9g 食塩 8.4g 水分 1443.6g | エネルギー-1395kcal 蛋白質 57.8g 脂質 43.4g 炭水 188.3g 食塩 8.6g 水分 1133.2g | エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.5g 脂質 36.4g 炭水 193.2g 食塩 7.5g 水分 1068.3g | エネルギー-1395kcal 蛋白質 59.5g 脂質 39.5g 炭水 195.7g 食塩 9.0g 水分 1228.8g | エネルギー-1390kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.5g 炭水 196.4g 食塩 7.7g 水分 1313.3g | エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.7g 炭水 205.7g 食塩 8.2g 水分 1076.5g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月22日～2020年11月28日)

| | 11月22日(日) | 11月23日(月) | 11月24日(火) | 11月25日(水) | 11月26日(木) | 11月27日(金) | 11月28日(土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 鮭の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳 | なめたけ雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳 | 粥 ほうれん草のソテー かにかま和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | ぶどうパン じゃが芋のコンソメ煮 ゼリー 牛乳 | 粥 豆腐の玉子とじ 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳 | カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳 | 食パン 鶏肉と野菜の洋風煮 ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | カレーうどん 切り昆布の煮物 錦糸和え 煮豆 杏仁豆腐 | 粥 魚のガーリックパン粉焼き ふきの金平 真砂和え 味噌汁 果物(バナナ) | ケチャップライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 芋のポタージュ 果物 | 粥 魚の野菜あん ひじきの煮物 ポン酢和え スープ 果物 | 粥 白身魚フライ *酒粕とろっと煮 青菜のお浸し 味噌汁 ももゼリー | 粥 鶏と大根の塩バター煮 ブロッコリーの杉あん しその実和え 味噌汁 果物 | 粥 チンジャオロース 中華風湯豆腐 中華和え 中華スープ 果物 |
| 夕食 | 粥 ぎせい豆腐 茄子の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 | 粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 蓮根の煮物 かぶのゆず風味 中華スープ | 粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 豚肉の甘辛炒め たけのこの煮物 ほたて風味サラダ 味噌汁 | 粥 鶏肉の治部煮 南瓜の煮物 わさび和え 味噌汁 | 粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 くるみ和え 味噌汁 | 粥 おでん 納豆和え 漬物 |
| 合計 | エネルギー-1391kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.5g 炭水 187.0g 食塩 8.2g 水分 1245.6g | エネルギー-1385kcal 蛋白質 55.9g 脂質 32.5g 炭水 212.1g 食塩 8.4g 水分 1416.2g | エネルギー-1398kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.6g 炭水 199.9g 食塩 8.6g 水分 1045.5g | エネルギー-1351kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.4g 炭水 190.0g 食塩 8.4g 水分 1134.1g | エネルギー-1385kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.5g 炭水 211.6g 食塩 7.7g 水分 1194.3g | エネルギー-1370kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.9g 炭水 205.4g 食塩 8.7g 水分 1359.9g | エネルギー-1364kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.8g 炭水 185.2g 食塩 8.6g 水分 1083.2g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月29日～2020年11月30日)

| | 11月29日 (日) | 11月30日 (月) | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 じゃが芋の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 野菜雑炊 竹輪の炒り煮 果物 牛乳 | | | | | |
| 昼食 | 釜玉うどん はんぺんの煮物 胡麻和え 煮豆 ミルクゼリー | 大豆入りキーマカレー 蓮根のサラダ スープ フルーツヨーグルト | | | | | |
| 夕食 | *肉の日* 粥 鶏肉の葱塩焼き 根菜の煮物 からし酢味噌 すまし汁 | 粥 魚の塩焼き つみれの煮物 和え物 味噌汁 | | | | | |
| 合計 | エネルギー-1379kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.0g 炭水 212.0g 食塩 8.8g 水分 1388.2g | エネルギー-1367kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.6g 炭水 204.8g 食塩 8.4g 水分 1450.3g | | | | | |