

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年11月29日～2020年12月 5日)

	11月29日(日)	11月30日(月)	12月 1日(火)	12月 2日(水)	12月 3日(木)	12月 4日(金)	12月 5日(土)
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	食パン ウインナーと野菜のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 高野豆腐の煮物 ゼリー 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ミネストローネ風 ゼリー 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	粥 焼き魚 土佐煮 マカロニサラダ 味噌汁 果物	粥 豚肉の甘辛炒め さつま芋の煮物 わさび和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	*誕生食* 赤飯 魚のとろろ蒸し 白菜の信田煮 ゆずポン酢和え すまし汁 芋ようかん	粥 チキン南蛮 かぶとしいたけの煮物 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	粥 魚の黄身焼き じゃが芋の白煮 白菜の塩麹和え 味噌汁 果物
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	粥 豚肉のすき煮 青菜の炒め物 オクラ和え すまし汁	粥 魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 南瓜の胡麻和え 味噌汁	粥 豚肉と野菜の焼肉風 たけのこの煮物 マヨ醤油和え 中華スープ	粥 蒸し魚の味噌だれかけ ブロッコリーの杉あん 梅和え すまし汁	粥 鶏肉のコンソメ煮 金牛牛蒡 サラダ 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	エネルギー-1363kcal 蛋白質 60.0g 脂質 37.9g 炭水 191.9g 食塩 8.7g 水分 1174.0g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 54.6g 脂質 28.9g 炭水 216.2g 食塩 7.3g 水分 1135.6g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.7g 炭水 205.6g 食塩 7.2g 水分 1300.7g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.7g 炭水 193.2g 食塩 8.9g 水分 1303.5g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.2g 炭水 166.0g 食塩 7.7g 水分 1227.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年12月 6日~2020年12月12日)

	12月 6日 (日)	12月 7日 (月)	12月 8日 (火)	12月 9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)
朝 食	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	粥 がんもの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼 食	*パンバイキング* サンドイッチ クリームシチュー フルーツポンチ	粥 牛肉コロッセ いんげんの炒め煮 枝豆サラダ けんちん汁 果物	そばろ井 ごぼうの煮物 ひじきのたらこ和え 味噌汁 果物	粥 魚のカレー風味焼き 白菜のあんかけ わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の味噌シチュー煮 昆布とごぼうの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の葱塩焼き 味噌田楽 ごま醤油和え すまし汁 果物	粥 飛鳥鍋風 炒り豆腐 中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース
夕 食	粥 回鍋肉 レンコンの炒め煮 きのこのサラダ 中華スープ	粥 鶏肉のさっぱり煮 華風ソテー 錦糸和え 味噌汁	粥 魚の煮付け スパゲティ和風汁 わさび和え 味噌汁	粥 肉じゃが 野菜炒め オクラ納豆 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか さつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 薩摩芋のレン煮 辛子マヨ和え 味噌汁	粥 麻婆茄子 大根の煮物 海苔和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.0g 脂質 43.8g 炭水 193.1g 食塩 7.8g 水分 1068.4g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.4g 炭水 204.0g 食塩 8.1g 水分 1212.6g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.6g 炭水 208.4g 食塩 7.9g 水分 1088.1g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 58.3g 脂質 42.4g 炭水 189.6g 食塩 8.5g 水分 1193.3g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.5g 脂質 26.9g 炭水 217.3g 食塩 8.7g 水分 1454.2g	エネルギー-1367kcal 蛋白質 55.3g 脂質 29.9g 炭水 212.8g 食塩 7.5g 水分 1093.1g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.3g 炭水 193.0g 食塩 7.5g 水分 1304.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年12月13日～2020年12月19日)

	12月13日(日)	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)
朝食	雑炊 大豆と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 里芋の煮物 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーと野菜のトマト ゼリー 牛乳	粥 野菜の炒め煮 お浸し 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば 南瓜の煮物 辛子和え 中華スープ デザートムース	粥 鶏肉のバター醤油焼き 青菜の炒め煮 マゼランサラダ 味噌汁 果物	粥 味噌かつ 茄子の炒め煮 ゆかり和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	*弁当箱食* 粥 魚の揚げおろし煮 マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和 味噌汁 果物	中華丼 ひじきの煮物 おかか和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のマーマレード焼き *しろ菜の煮浸し ピリ辛和え 味噌汁 果物	粥 魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 しその実和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の粕煮 炒めなます マヨ醤油和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 もやし炒め 二色浸し 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 豆腐のチャンプル 辛子和え 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 五目きんぴら ゆず味噌和え スープ	粥 豚肉と野菜の炒め物 煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 いんげんのソテー 胡麻ドレ和え 味噌汁	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 かぶのツナ煮 酢味噌和え すまし汁
合計	エネルギー-1380kcal 蛋白質 55.5g 脂質 30.4g 炭水 216.5g 食塩 8.7g 水分 1484.9g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.5g 炭水 196.5g 食塩 8.6g 水分 1192.5g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.7g 炭水 196.3g 食塩 8.4g 水分 1179.8g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 55.1g 脂質 30.1g 炭水 213.0g 食塩 8.4g 水分 1193.8g	エネルギー-1378kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.7g 炭水 206.0g 食塩 8.3g 水分 1198.8g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 55.0g 脂質 41.3g 炭水 185.3g 食塩 8.7g 水分 1361.5g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.0g 脂質 33.1g 炭水 204.1g 食塩 8.8g 水分 1221.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年12月20日～2020年12月26日)

	12月20日 (日)	12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)	12月25日 (金)	12月26日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 青じそ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 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
昼食	肉そば 茄子の炒め煮 土佐和え 煮豆 果物	*冬至* 粥 魚の吉野煮 南瓜の煮物 生姜和え 味噌汁 *パナバパロア柚子ソース	粥 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー 春菊の胡麻和え 味噌汁 デザートムス	粥 豚肉のにんにく炒め 金蓮煮 みそドレ和え すまし汁 果物(バナナ)	粥 エビフライ 隠元とツナのソテー かぼちゃのサラダ スープ フルーツポンチ	*クリスマスメニュー* パセリライス フライドチキン グラタン風 キャベツと林檎のサラダ スープ コーヒーゼリー	粥 魚のマヨネーズ焼き がんもの煮物 ナムル 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 もやしの和え物 味噌汁	粥 魚の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 辛子和え すまし汁	粥 たらちり 和風野菜炒め マヨ和え	粥 厚揚げと卵の炒め物 里芋の煮物 ポン酢和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの炒り煮 和え物 味噌汁	粥 厚揚げのそぼろ煮 パプリカのマスタード炒め 梅肉和え 味噌汁
合計	エネルギー -1362kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.7g 炭水 200.3g 食塩 8.6g 水分 1126.6g	エネルギー -1389kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.7g 炭水 209.3g 食塩 7.6g 水分 1474.6g	エネルギー -1352kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.1g 炭水 199.8g 食塩 8.3g 水分 1162.5g	エネルギー -1373kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.2g 炭水 185.5g 食塩 7.8g 水分 1179.1g	エネルギー -1389kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.0g 炭水 217.5g 食塩 8.2g 水分 1432.4g	エネルギー -1397kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.0g 炭水 203.8g 食塩 8.7g 水分 1144.8g	エネルギー -1398kcal 蛋白質 55.0g 脂質 45.4g 炭水 190.7g 食塩 8.6g 水分 1154.8g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2020年12月27日～2020年12月31日)

	12月27日(日)	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)		
朝食	雑炊 竹輪の煮物 ゼリー 牛乳	粥 じゃが芋の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 鮭の玉子とじ のり和え 漬物 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ウインナーと野菜のスープ煮 ゼリー 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳		
昼食	ハヤシライス ツナサラダ コーンスープ フルーツプリン	粥 魚のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 青梗菜の和え物 すまし汁 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 里芋の煮物 かぶのレモン和え 味噌汁 果物	粥 親子煮 ブロッコリーきのこ炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 デザートムス	粥 豚肉の甘辛炒め カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ 味噌汁 黒ごまプリン		
夕食	粥 魚の柚庵焼き 湯豆腐 甘酢和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろしあんかけ 根菜の炒り煮 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 厚揚げの野菜炒め煮 マヨ和え 味噌汁	粥 魚の梅風味焼き 冬瓜のあんかけ チキン和え すまし汁	*年越しそば* かきあげそば 南瓜のそぼろ煮 柚子醤油和え		
合計	エネルギー-1385kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.5g 炭水 204.3g 食塩 8.7g 水分 1258.1g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 55.1g 脂質 28.9g 炭水 212.9g 食塩 8.4g 水分 1350.9g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.7g 炭水 186.1g 食塩 8.6g 水分 1217.7g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.9g 炭水 191.6g 食塩 8.9g 水分 1181.4g	エネルギー-1380kcal 蛋白質 55.0g 脂質 36.7g 炭水 204.8g 食塩 8.1g 水分 1087.7g		