

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 1月31日～2021年 2月 6日)

	1月31日(日)	2月 1日(月)	2月 2日(火)	2月 3日(水)	2月 4日(木)	2月 5日(金)	2月 6日(土)
朝食	粥 ツナじゃが おかか和え 味噌汁 牛乳	雑炊 つみれの煮物 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン マカロのコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール サラダ スープ 果物	粥 魚の梅ガーリック焼き 茸と野菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁 果物	*節分* 大豆ごはん いわしの蒲焼き ぜんまいの煮物 もやしの和え物 けんちん汁 牛乳寒きな粉黒蜜かけ	粥 豚肉の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の唐揚げ 茄子の煮物 ゆかりマヨ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉と卵の中華炒め 春巻き 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	粥 魚の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 かぶのサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 豚肉の和風ソテー 高野豆腐の煮物 磯和え 中華スープ	粥 豆腐の野菜あん ニラと卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 中華和え 中華スープ	粥 魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 和え物 味噌汁	粥 石狩鍋風 マカロニソテー ゆず醤油和え すまし汁	粥 魚の西京焼き 大根金平 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉のマヨポン炒め ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁
合計	エネルギー-1356kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.6g 炭水 188.2g 食塩 7.3g 水分 1122.3g	エネルギー-1389kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.0g 炭水 197.9g 食塩 7.5g 水分 1427.1g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.2g 炭水 207.6g 食塩 8.8g 水分 1209.5g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 55.4g 脂質 30.6g 炭水 212.5g 食塩 7.3g 水分 1357.7g	エネルギー-1376kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.7g 炭水 187.3g 食塩 7.8g 水分 1172.7g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 56.8g 脂質 41.3g 炭水 188.1g 食塩 8.1g 水分 1111.4g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.6g 炭水 194.7g 食塩 7.6g 水分 1066.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 2月 7日~2021年 2月13日)

	2月 7日 (日)	2月 8日 (月)	2月 9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木)	2月12日 (金)	2月13日 (土)
朝 食	卵雑炊 鶏肉とかぶの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 じゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ぶどうパン トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 ゆかり和え 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
昼 食	ジャージャー麺 シューマイ 白菜サラダ 中華スープ 果物	*誕生食* 赤飯 天ぷら かぶの生姜そぼろ煮 畑菜の胡麻辛子和え すまし汁 りんごのゆず煮	粥 カニ玉 杓刈草きのこの炒め煮 柚子醤油和え 味噌汁 ジャムヨーグルト	粥 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 胡麻マヨ和え すまし汁 果物	御飯 魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 ドレッシング和え すまし汁 桃ゼリー	粥 魚のソテーきのこソー 切干大根の煮物 ツナ和え スープ 果物	粥 豚肉のオイスターソース炒め ふきの煮物 サワーキャベツ 味噌汁 果物
夕 食	粥 魚の吉野煮 アスパラソテー 大根サラダ 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め ブロッコリーの杓刈あん ポン酢和え すまし汁	粥 魚の土佐漬け 煮浸し なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 蓮根の煮物 サラダ 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 隠元の炒め物 菜種和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろし煮 青菜のソテー 甘酢和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 茄子の煮浸し 辛子和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1358kcal 蛋白質 59.1g 脂質 35.9g 炭水 193.7g 食塩 8.2g 水分 1514.4g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 55.0g 脂質 33.6g 炭水 214.2g 食塩 8.9g 水分 1339.1g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.6g 炭水 206.4g 食塩 7.9g 水分 1461.4g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.0g 炭水 196.0g 食塩 8.2g 水分 1106.7g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 56.0g 脂質 39.5g 炭水 188.7g 食塩 7.3g 水分 1249.8g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.1g 炭水 201.6g 食塩 7.9g 水分 1234.8g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.0g 脂質 41.4g 炭水 198.2g 食塩 8.7g 水分 1247.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 2月14日～2021年 2月20日)

	2月14日(日)	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)
朝食	粥 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 鶏肉とじゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 がんもの煮物 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	食パン ウイナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	鮭雑炊 竹輪の煮物 ゼリー 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 厚揚げの炒め煮 お浸し 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	*バレンタインデー* スパゲティホリカ ハートコロッケ キャベツのサラダ スープ チョコババロア	粥 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	粥 魚のトマト煮 炒めなます カリフラワーサラダ すまし汁 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き カレー風味炒め ひじきサラダ すまし汁 フルーツあんみつ	*出前食* *牛焼肉丼 青梗菜と桜えび炒め 蓮根のサラダ 味噌汁 果物	粥 和風ハンバーグ かぶのコンソメ煮 ミモザサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の味噌煮 辛子和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 ぶり大根 野菜炒め くるみ和え 味噌汁	粥 アジフライ 豆腐のかにあんかけ 磯和え 味噌汁	粥 鶏肉の梅香焼き 茄子の炒め煮 さつま芋とツナのサラダ 味噌汁	粥 肉野菜のキムチ炒め ふきの煮物 中華和え 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 揚げ豆腐のあんかけ ぜんまいの炒り煮 和え物 味噌汁	粥 魚の照り焼き 根菜の煮物 たくあんの和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1395kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.2g 炭水 208.7g 食塩 8.9g 水分 1258.6g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 55.4g 脂質 31.2g 炭水 212.2g 食塩 7.7g 水分 1410.5g	エネルギー-1365kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.1g 炭水 202.2g 食塩 7.4g 水分 1196.0g	エネルギー-1363kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.0g 炭水 193.7g 食塩 7.5g 水分 1251.1g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.5g 炭水 202.0g 食塩 8.5g 水分 1353.6g	エネルギー-1389kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.4g 炭水 191.0g 食塩 8.7g 水分 1309.1g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 59.5g 脂質 32.4g 炭水 201.4g 食塩 8.2g 水分 1195.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 2月21日～2021年 2月27日)

	2月21日 (日)	2月22日 (月)	2月23日 (火)	2月24日 (水)	2月25日 (木)	2月26日 (金)	2月27日 (土)
朝食	粥 切昆布の煮物 しらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 里芋の味噌煮 ゼリー 牛乳	ホットケーキ ツナポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの炒め煮 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 根菜の煮もの ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ソーセージと野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉うどん 冬瓜の煮物 ほたて和え プリン	粥 魚のポテサラ焼き 切干大根の煮物 梅風味和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 きな粉ごま和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 ロールキャベツのクリーム煮 スパゲティ和風ソー カレーピクルス スープ 果物	粥 魚のピカタ 胡麻味噌煮 中華サラダ すまし汁 果物	粥 鶏肉の磯辺焼き キャベツの炒め煮 くるみ和え すまし汁 果物	* 駅弁・大分県なごり 鯖西京焼き御飯 鶏唐揚げ/味付肉団子 薩摩芋の甘露煮 青菜のお浸し 具沢山汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 鶏肉の塩麴焼き 南瓜の煮物 ツナ和え 味噌汁	* 食事レク * 粥 おでん 小松菜のソテー 浅漬け のり佃煮	粥 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 カニ風味和え 味噌汁	粥 メンチカツ 青菜の炒め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 金平牛蒡 三色和え すまし汁	粥 干草焼き 五目豆煮 酢味噌和え すまし汁
合計	エネルギー-1367kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.5g 炭水 196.5g 食塩 8.0g 水分 1266.7g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.9g 炭水 205.1g 食塩 8.6g 水分 1336.5g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.3g 炭水 207.2g 食塩 7.5g 水分 1082.5g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.5g 炭水 202.9g 食塩 8.5g 水分 1234.8g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.0g 脂質 33.0g 炭水 215.8g 食塩 7.5g 水分 1439.4g	エネルギー-1381kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.3g 炭水 189.8g 食塩 8.0g 水分 1134.8g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 55.2g 脂質 33.0g 炭水 216.8g 食塩 8.4g 水分 1154.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 2月28日～2021年 2月28日)

	2月28日 (日)						
朝 食	雑炊 南瓜と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳						
昼 食	きつねそば 里芋と竹の煮物 キャベツの辛子和え 煮豆 果物						
夕 食	粥 松風焼き 炒めなます 磯和え すまし汁						
合 計	エネルギー 1363kcal 蛋白質 55.5g 脂質 26.0g 炭水 225.1g 食塩 8.6g 水分 1492.6g						