

献立表

[小松原園]

<常食(おやつ)>

(2021年 2月28日~2021年 3月 6日)

	2月28日(日)	3月 1日(月)	3月 2日(火)	3月 3日(水)	3月 4日(木)	3月 5日(金)	3月 6日(土)
朝食	雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 大根の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー 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 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 厚揚げの煮物 笹かま たいみそ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ウインナーのコンソメ ゼリー 牛乳
昼食	きつねそば 里芋とゆの煮物 キャベツの辛子和え 煮豆 果物	粥 鶏肉の治部煮 竹輪の炒め物 生姜醤油和え 味噌汁 ミルクゼリー	粥 魚のトマトソースかけ 五目豆煮 花野菜サラダ 味噌汁 果物	*ひな祭り* 散らし寿司 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 やわらか団子さくら	粥 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 酢豚 青菜の炒め煮 ツナ和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え すまし汁 果物
夕食	粥 松風焼き 炒めなます 磯和え すまし汁	粥 魚のムニエル がんもの煮物 オクラ和え 味噌汁	粥 麻婆春雨 かぶとイカの煮物 中華和え 中華スープ	粥 鶏肉のクリーム煮 ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の煮浸し トマトのサラダ すまし汁	粥 魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し カレー風味和え 味噌汁	粥 干草焼き 切昆布の煮物 ごま醤油和え 味噌汁
3	デザートムス	ゼリー	デザートムス	ゼリー	デザートムス	ゼリー	デザートゼリー
合計	エネルギー-1408kcal 蛋白質 56.6g 脂質 27.1g 炭水 233.2g 食塩 8.8g 水分 1541.9g	エネルギー-1416kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.3g 炭水 209.4g 食塩 7.4g 水分 1248.3g	エネルギー-1424kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36.0g 炭水 214.8g 食塩 7.8g 水分 1437.8g	エネルギー-1425kcal 蛋白質 56.2g 脂質 34.5g 炭水 220.1g 食塩 8.9g 水分 1130.8g	エネルギー-1415kcal 蛋白質 60.0g 脂質 41.4g 炭水 194.4g 食塩 9.0g 水分 1295.6g	エネルギー-1444kcal 蛋白質 56.4g 脂質 38.4g 炭水 211.0g 食塩 7.8g 水分 1336.2g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.1g 炭水 174.1g 食塩 8.1g 水分 1219.9g

献立表

[小松原園]

<常食 (おやつ)>

(2021年 3月 7日～2021年 3月13日)

	3月 7日 (日)	3月 8日 (月)	3月 9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ しらすおろし 漬物 味噌汁 牛乳	豆パン ブロッコリーのスープ 煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳
昼食	*寿司バイキング* 粥 (極・ミキサー) たまごサラダ 南瓜の小倉煮(全員) すまし汁	粥 魚の有馬焼 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ すまし汁 フルーツポンチ	粥 豚肉と野菜の焼肉風 里芋の煮物 ナムル 中華スープ 果物	粥 カニ玉あんかけ 五目豆煮 春雨サラダ 中華スープ ジャムヨーグルト	粥 蒸鶏の卸しぼん酢のせ 切昆布の煮物 胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	*誕生食* 赤飯 春の天ぷら ふきと筍の煮物 三つ葉の海苔和え すまし汁 いちごババロア	粥 ハンバーグホワイトソ 青菜の煮浸し カニ風味サラダ スープ 果物
夕食	粥 中華旨煮 セロリの金平 ツナ和え すまし汁	粥 肉豆腐 アスパラの炒め煮 わさび和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け 南瓜の煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し 煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅香焼き ぜんまいの炒り煮 あちゃら漬け 味噌汁	粥 豚肉の柳川風 隠元とツナ炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 ニラと卵の炒め物 梅風味和え すまし汁
3	ゼリー	Vサホ-トゼリー	デザートムス	Vサホ-トゼリー	ゼリー	デザートムス	うかんゼリー
合計	エネルギー-1409kcal 蛋白質 55.0g 脂質 40.2g 炭水 201.9g 食塩 8.1g 水分 1233.2g	エネルギー-1449kcal 蛋白質 55.2g 脂質 31.3g 炭水 229.4g 食塩 7.6g 水分 1930.3g	エネルギー-1402kcal 蛋白質 58.0g 脂質 36.8g 炭水 204.4g 食塩 8.4g 水分 1243.2g	エネルギー-1462kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.6g 炭水 223.7g 食塩 8.6g 水分 1672.6g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 58.4g 脂質 37.8g 炭水 201.5g 食塩 8.7g 水分 1214.2g	エネルギー-1443kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.8g 炭水 217.8g 食塩 7.6g 水分 1525.0g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.3g 炭水 195.7g 食塩 8.0g 水分 1246.8g

献立表

[小松原園]

<常食(おやつ)>

(2021年 3月14日~2021年 3月20日)

	3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 和え物 マグロフレーク 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 梅干し 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ミネストローネ ゼリー 牛乳	ニラ玉雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 ツナ和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	*ホワイトデー* 焼きそば シューマイ ゆず味噌和え 中華スープ レアチーズケーキ風	粥 魚の吉野煮 蓮根の金平 マヨポン酢和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の鍋照り焼き 隠元の甘辛煮 わさび和え 味噌汁 果物	*彼岸入り* こうご御飯 魚の蒲焼き かぶの煮物 塩麴和え 味噌汁 お彼岸水ようかん	*出前食/弁当箱食* 粥 魚のタルタルソース焼 野菜の煮物 錦糸和え 味噌汁 果物	粥 揚げ鶏の南蛮漬け かひろのかにあん サラダ 味噌汁 果物	*お彼岸/調理師考案* *ふき香御飯* *手作りがんも和風あ 土佐煮 酢味噌和え *グリッピーのすり流し お彼岸ようかん(ピック)
夕食	粥 炒り豆腐 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 野菜と鶏肉の味噌炒め ひじきの煮物 くるみ和え すまし汁	粥 魚の西京焼き 時雨煮 人参サラダ 味噌汁	粥 コロッケ 蓮根のそぼろ煮 わかめサラダ 味噌汁	粥 チンジャオロース 湯豆腐 ナムル 中華スープ	粥 魚の漬け焼きゴマだれか 野菜の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 冬瓜の煮物 ゆかり和え 味噌汁
3	ゼリー	ゼリー	Vサボ-トゼリー	デザートムス	ラーザゼリー	ゼリー	デザートムス
合計	エネルギー1435kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.0g 炭水 224.7g 食塩 8.9g 水分 1364.4g	エネルギー1400kcal 蛋白質 55.6g 脂質 38.7g 炭水 201.4g 食塩 8.8g 水分 1139.0g	エネルギー1450kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.3g 炭水 226.8g 食塩 7.2g 水分 1670.1g	エネルギー1435kcal 蛋白質 56.2g 脂質 27.1g 炭水 235.6g 食塩 8.2g 水分 1435.9g	エネルギー1354kcal 蛋白質 55.2g 脂質 42.4g 炭水 183.1g 食塩 8.7g 水分 1252.9g	エネルギー1399kcal 蛋白質 57.0g 脂質 36.7g 炭水 205.3g 食塩 7.9g 水分 1227.8g	エネルギー1444kcal 蛋白質 57.7g 脂質 28.6g 炭水 233.7g 食塩 7.6g 水分 1502.9g

献立表

[小松原園]

<常食(おやつ)>

(2021年 3月21日~2021年 3月27日)

	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
朝食	粥 高野とE ^o の玉子とじ ほたて風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 さつま揚げの炒め煮 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーとホトの洋風煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 けんちん煮 ゼリー 牛乳	粥 つみれの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ぶどうパン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	さつまいも汁そば 茄子の煮物 辛子マヨ和え 煮豆 デザートムス	粥 魚の味噌田楽 薄くず煮 ビーフンサラダ すまし汁 果物	*彼岸明け* 粥 魚の揚げおろし煮 じゃが芋の煮物 菜の花とうどの和え物 すまし汁 ぼたもち	シーフードカレー ヨーグルトサラダ スープ コーヒーゼリー	粥 ブルコギ風 ふきの煮物 わさび和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁 果物	粥 魚の香味焼き ごぼうの炒め煮 くるみ和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の塩焼き 煮浸し しその実和え 味噌汁	粥 厚揚げのエビチリ風 大根の煮物 中華和え 中華スープ	粥 鶏肉の治部煮 金平牛蒡 もやしの胡麻和え 味噌汁	粥 豚肉の甘辛炒め 煮浸し わかめサラダ 味噌汁	粥 魚の煮付け 和風野菜炒め 和え物 味噌汁	粥 魚のバター醤油焼き 里芋と竹輪の煮物 ドレッシング和え 味噌汁	粥 ポークチャップ 金蓮煮 柚子醤油和え 味噌汁
3	ゼリー	デザートゼリー	ゼリー	デザートムス	ゼリー	デザートムス	ゼリー
合計	エネルギー-1409kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.0g 炭水 204.1g 食塩 8.2g 水分 1322.2g	エネルギー-1378kcal 蛋白質 59.0g 脂質 27.7g 炭水 215.5g 食塩 8.1g 水分 1422.8g	エネルギー-1425kcal 蛋白質 55.3g 脂質 29.9g 炭水 227.3g 食塩 7.9g 水分 1243.5g	エネルギー-1444kcal 蛋白質 56.1g 脂質 39.0g 炭水 212.9g 食塩 8.6g 水分 1308.6g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 55.5g 脂質 33.7g 炭水 212.5g 食塩 8.0g 水分 1553.2g	エネルギー-1427kcal 蛋白質 57.8g 脂質 33.6g 炭水 217.8g 食塩 8.6g 水分 1157.3g	エネルギー-1427kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.7g 炭水 201.8g 食塩 8.2g 水分 1198.8g

[小松原園]

<常食 (おやつ)>

(2021年 3月28日～2021年 3月31日)

献立表

	3月28日 (日)	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)			
朝食	粥 豚肉と里芋の煮物 お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	粥 五目豆煮 柚子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ 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			
昼食	鶏南蛮うどん 南瓜の含め煮 磯マヨ和え 煮豆 果物	*肉の日* 粥 豚肉の味噌マヨ焼き かぶの煮物 生姜和え すまし汁 果物	麻婆丼 春巻き 中華和え 中華スープ 果物	粥 魚の生姜煮 がんもの煮物 和え物 味噌汁 果物(バナナ)			
夕食	粥 豆腐ステーキ えび大根 ゆず味噌和え すまし汁	粥 魚の照り焼き 茄子の炒め煮 おかか和え 味噌汁	粥 魚の西京焼き 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 根菜の煮物 柚子醤油和え 中華スープ			
3	デザートムス	ゼリー	デザートムス	ゼリー			
合計	エネルギー-1420kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.4g 炭水 215.0g 食塩 8.7g 水分 1414.4g	エネルギー-1421kcal 蛋白質 55.0g 脂質 41.6g 炭水 199.9g 食塩 8.6g 水分 1256.3g	エネルギー-1436kcal 蛋白質 55.5g 脂質 43.1g 炭水 202.5g 食塩 8.3g 水分 1214.1g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.6g 炭水 213.3g 食塩 8.7g 水分 1519.8g			