

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 3月28日～2021年 4月 3日)

	3月28日 (日)	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)	4月 1日 (木)	4月 2日 (金)	4月 3日 (土)
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	鮭雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	食パン じゃが芋のコンソメ煮 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)	***開園記念日*** 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し ピーナッツ和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の葱味噌焼き キャベツと青豆の炒め さつま芋サラダ すまし汁 果物	粥 魚の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ おかか和え すまし汁 果物
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	粥 つくねの照り煮 南瓜の煮物 もずくの酢の物 味噌汁	粥 魚のムニエル ブロッコリーの木の芽あん 和え物 スープ	粥 鶏肉の香味蒸し 金平牛蒡 ドレッシング和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1384kcal 蛋白質 55.0g 脂質 34.3g 炭水 206.9g 食塩 8.5g 水分 1365.1g	エネルギー-1374kcal 蛋白質 55.0g 脂質 41.6g 炭水 188.1g 食塩 8.6g 水分 1196.2g	エネルギー-1391kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.0g 炭水 194.4g 食塩 8.1g 水分 1164.8g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.6g 炭水 201.5g 食塩 8.7g 水分 1459.7g	エネルギー-1387kcal 蛋白質 57.5g 脂質 29.5g 炭水 217.6g 食塩 8.3g 水分 1547.8g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.6g 炭水 201.9g 食塩 7.9g 水分 1139.5g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.5g 炭水 207.1g 食塩 6.9g 水分 1184.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 4月 4日～2021年 4月10日)

	4月 4日 (日)	4月 5日 (月)	4月 6日 (火)	4月 7日 (水)	4月 8日 (木)	4月 9日 (金)	4月10日 (土)
朝 食	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや かぶとツナの煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ トマト煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 肉じゃが煮 ゼリー 牛乳	粥 蓮根のそぼろ煮 笹かま ふりかけ 味噌汁 牛乳	ぶどうパン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼 食	五目ラーメン シューマイ ピリ辛和え 煮豆 果物	ケチャップライス 豚じゃがのオムツ コロコロサラダ スープ 果物(バナナ)	粥 魚のマヨネーズ焼き 冬瓜の煮物 胡麻醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	*花見弁当* 桜ずし 筑前煮 厚焼き玉子 海老シューマイ うどの酢味噌かけ すまし汁 ピンクようかん	粥 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 洋風フキ炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 青菜の山かけ 味噌汁 ミルクゼリー
夕 食	粥 魚の土佐煮 切干大根の煮物 ごまマヨ和え のっぺい汁	粥 魚の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	粥 豚肉のカレー風味炒め たけのこの煮物 かおり和え すまし汁	粥 魚の生姜焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 魚のシチュー煮 冬瓜のエビあんかけ サラダ スープ	粥 魚の有馬煮 柚子田楽 ピーナッツ和え すまし汁	粥 鶏肉の治部煮 小松菜の卵とじ 胡麻ドレ和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1361kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.0g 炭水 202.6g 食塩 8.7g 水分 1238.9g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.3g 炭水 210.2g 食塩 8.9g 水分 1250.0g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.9g 炭水 190.8g 食塩 8.1g 水分 1466.9g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 55.2g 脂質 28.6g 炭水 225.4g 食塩 8.1g 水分 1100.8g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.1g 炭水 202.0g 食塩 8.2g 水分 1480.6g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33.6g 炭水 204.2g 食塩 7.7g 水分 1257.4g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.6g 炭水 191.1g 食塩 8.0g 水分 1258.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 4月11日～2021年 4月17日)

	4月11日(日)	4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)
朝食	粥 いわしの梅煮 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	粥 里芋の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	人参パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 ジャーマンポテト 金平ごぼう のり佃煮 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	中華風雑炊 里芋の含め煮 ゼリー 牛乳
昼食	焼きそば 薩摩芋と昆布の煮物 チキン和え 中華スープ 果物	粥 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の香味焼き 青梗菜の炒め煮 かぶの柚子醤油和え 味噌汁 コーヒーゼリー	粥 鶏肉のマヨポン炒め *ザーサイ湯豆腐 おかか和え 味噌汁 果物	*出前食* *鯖そぼろの三色丼 ふきの煮物 なめ茸和え 味噌汁 ババロア	粥 魚のバター焼き 汁の和風カレー煮 青じそ和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉のバターマヨソース ひじきと大豆の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の梅風味焼き じゃが芋の煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 魚の漬け焼き 大根の胡麻味噌煮 わさび和え すまし汁	粥 豚肉のオスターソース炒め 白滝のたらこ炒め 中華和え 中華スープ	粥 白身魚のフライ そぼろ煮 隠元サラダ 味噌汁	粥 肉野菜の和炒め がんもの煮物 ナムル 中華スープ	粥 カニ玉あんかけ ビーフンソテー おろし納豆 味噌汁	粥 魚の西京焼き 南瓜の煮物 和え物 すまし汁
合計	エネルギー-1392kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.3g 炭水 216.4g 食塩 8.9g 水分 1206.7g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.4g 炭水 197.4g 食塩 8.8g 水分 1214.2g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 55.3g 脂質 48.1g 炭水 171.2g 食塩 8.5g 水分 1192.2g	エネルギー-1383kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.7g 炭水 210.6g 食塩 8.6g 水分 1185.9g	エネルギー-1391kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.9g 炭水 199.8g 食塩 8.7g 水分 1444.0g	エネルギー-1387kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.4g 炭水 194.8g 食塩 7.5g 水分 1213.2g	エネルギー-1365kcal 蛋白質 55.7g 脂質 31.8g 炭水 210.9g 食塩 8.5g 水分 1364.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 4月18日～2021年 4月24日)

	4月18日(日)	4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)
朝食	粥 じゃが芋の煮物 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	野菜雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	食パン ポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳
昼食	スパゲティホリタ 卵ロール わかめサラダ スープ チョコプリン	粥 魚の味噌煮 煮浸し もやしの梅ドレ和え すまし汁 果物	粥 *魚の菜種焼き 車麩の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	粥 豚肉のソテー 里芋のツナ煮 塩昆布和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 チンジャオロース 冬瓜のカニあんかけ かぼちゃのサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	粥 魚のトマト煮 菜の花のソテー炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	チキンカレー 枝豆サラダ スープ ジャムヨーグルト
夕食	粥 魚の南部焼き 根菜の炒り煮 しその実和え 味噌汁	粥 豚肉のソテー 若竹煮 和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き いんげんの炒め煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 魚の山椒焼き 炒り豆腐 和え物 味噌汁	粥 親子煮 野菜と厚揚げの味噌炒 おろし和え すまし汁	粥 鶏肉の酒蒸し梅ソース 春雨ソテー 和え物 中華スープ	粥 煮魚 五目豆煮 青菜和え すまし汁
合計	エネルギー-1354kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.2g 炭水 196.6g 食塩 8.3g 水分 1112.4g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40.8g 炭水 195.4g 食塩 7.9g 水分 1229.5g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.0g 炭水 193.0g 食塩 8.2g 水分 1173.1g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 60.4g 脂質 35.5g 炭水 199.7g 食塩 8.3g 水分 1435.0g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.6g 炭水 183.8g 食塩 8.6g 水分 1224.4g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.5g 炭水 202.1g 食塩 8.0g 水分 1239.7g	エネルギー-1369kcal 蛋白質 55.0g 脂質 34.1g 炭水 205.2g 食塩 8.6g 水分 1497.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 4月25日～2021年 4月30日)

	4月25日 (日)	4月26日 (月)	4月27日 (火)	4月28日 (水)	4月29日 (木)	4月30日 (金)	
朝食	粥 煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン 柿のチャウダー ゼリー 牛乳	粥 冬瓜の煮物 お浸し 漬物 味噌汁	梅雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー	
昼食	肉うどん 茄子の炒め煮 胡麻和え 煮豆 果物	粥 魚の磯辺焼き 蓮根のきんぴら風 辛子和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉のバターホーン酢炒め スタッフエントウのリテー チーズサラダ スープ 紅茶ゼリー	粥 魚の塩焼き 精進炒め くるみおかか和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉の天ぷら ぜんまいの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の葱塩焼き 五目豆煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	
夕食	粥 魚の照り焼き 煮浸し もやしの和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き キャベツの信田煮 梅和え すまし汁	粥 豆腐の五目炒め 青菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 玉子豆腐あんかけ コーンサラダ 中華スープ	粥 魚のおろし煮 竹輪の味噌炒め マヨ和え すまし汁	粥 魚の南部焼き 春雨の炒め煮 酢の物 味噌汁	
合計	1人1日 -1354kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.8g 炭水 191.3g 食塩 8.2g 水分 1262.5g	1人1日 -1374kcal 蛋白質 56.4g 脂質 44.6g 炭水 158.2g 食塩 8.6g 水分 1127.4g	1人1日 -1350kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.3g 炭水 189.2g 食塩 8.1g 水分 1426.6g	1人1日 -1366kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.7g 炭水 203.5g 食塩 7.9g 水分 1216.5g	1人1日 -1394kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.6g 炭水 195.8g 食塩 8.9g 水分 1187.9g	1人1日 -1359kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.2g 炭水 197.5g 食塩 7.9g 水分 1250.5g	