

## 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 4月25日～2021年 5月 1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)	5月 1日 (土)
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	粥 かに入り卵蒸し 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
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 豚肉のバターソテー炒め スナップエンドウのソテー チーズサラダ スープ 紅茶ゼリー	粥 魚の塩焼き 精進炒め くすみおかか和え 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	*八十八夜* 緑茶御飯 魚の照り焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のわさび和え すまし汁 抹茶ババロア
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	粥 豚肉の甘辛炒め キャベツの炒め煮 ゆずみそ和え すまし汁
合計	エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.8g 炭水 191.3g 食塩 8.2g 水分 1262.5g	エネルギー-1374kcal 蛋白質 56.4g 脂質 44.6g 炭水 158.2g 食塩 8.6g 水分 1127.4g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.3g 炭水 189.2g 食塩 8.1g 水分 1426.6g	エネルギー-1366kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.7g 炭水 203.5g 食塩 7.9g 水分 1216.5g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.6g 炭水 195.8g 食塩 8.9g 水分 1187.9g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.2g 炭水 197.5g 食塩 7.9g 水分 1250.5g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.4g 炭水 192.7g 食塩 8.3g 水分 1179.9g

## 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月 2日～2021年 5月 8日)

	5月 2日 (日)	5月 3日 (月)	5月 4日 (火)	5月 5日 (水)	5月 6日 (木)	5月 7日 (金)	5月 8日 (土)
朝 食	粥 がんもの煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ｶﾞﾗﾌﾞﾗｰのｽｰﾌﾟ 煮 ゼリー 牛乳	雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 にしんの甘露煮 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ｽｸﾗﾝﾌﾟ ｻﾙﾀﾞ ﾎﾂﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ 牛乳
昼 食	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ 煮豆 果物	粥 魚のおろし煮 カレー風味炒め 辛子和え 味噌汁 果物	粥 ミートローフ 青梗菜のｺﾝｽﾏ 煮 しその実和え 味噌汁 ﾐﾙｸ ｻﾞﾘｰ	* 端午の節句 * 中華風おこわ ふくさ卵 ふきの炊き合わせ 柚子ﾄﾞﾚ 和え すまし汁 かしわもち	粥 魚のｸﾙｸﾙｽﾞ 焼き 春野菜の炒め物 梅風味サラダ すまし汁 果物	粥 揚げ鶏の香り漬け 煮浸し もずくﾄｯﾌﾟ 中華ｽｰﾌﾟ 果物	粥 家常豆腐 牛蒡の炒め煮 磯和え すまし汁 果物(バナナ)
夕 食	粥 鶏肉の卵炒め ﾀﾞｲ 冬瓜の煮物 酢の物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き かぶの煮物 サラダ 味噌汁	粥 白身魚フライ 野菜の味噌炒め 菜種和え すまし汁	粥 魚の香味蒸し つみれの煮物 和え物 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 金牛牛蒡 胡麻和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 蓮根のそぼろ煮 わさびﾏﾓ 和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1383kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.1g 炭水 202.5g 食塩 8.2g 水分 1174.6g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.6g 炭水 208.6g 食塩 7.7g 水分 1524.6g	エネルギー-1400kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.0g 炭水 205.6g 食塩 8.2g 水分 1210.8g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 55.8g 脂質 31.6g 炭水 209.8g 食塩 7.7g 水分 1216.6g	エネルギー-1388kcal 蛋白質 57.1g 脂質 41.4g 炭水 192.7g 食塩 7.5g 水分 1440.8g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.0g 炭水 194.2g 食塩 6.2g 水分 1201.8g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.8g 炭水 197.5g 食塩 8.2g 水分 1226.1g

## 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月 9日～2021年 5月15日)

	5月 9日 (日)	5月10日 (月)	5月11日 (火)	5月12日 (水)	5月13日 (木)	5月14日 (金)	5月15日 (土)
朝食	しらす雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	人参パン ほうれん草のソテー パン粉キヌガ スープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 胡麻醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳	食パン 大豆ホクヘリス煮 ゼリー 牛乳	粥 ジャーマンポテト わかろとモロヘイヤの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	*アイスクリームの日* あんかけうどん ふきの金平 さつま芋サラダ 煮豆 アイスクリーム	キーマカレー らっきょうサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 味噌汁 果物	粥 魚の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の和風ソテー 土佐煮 キャベツと林檎のサラダ スープ 果物	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのバター炒め 蓮根のパリパリサラダ すまし汁 コーヒーゼリー	*誕生食* 散らし寿司 魚の木の芽焼き 茹で野菜のピザ すまし汁 果物
夕食	粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの林檎あん おかか和え すまし汁	粥 魚のムニエル 煮物 青菜和え すまし汁	粥 五色卵蒸し焼き 茄子のそぼろ煮 酢味噌和え すまし汁	粥 豚肉のおろしソース ぜんまいの炒り煮 柚子胡椒和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 ごま和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 梅風味和え 味噌汁	粥 鶏肉のトマトソース 煮浸し 納豆和え 味噌汁
合計	エネルギー-1383kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.9g 炭水 210.0g 食塩 7.7g 水分 1424.0g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 57.2g 脂質 38.6g 炭水 191.5g 食塩 8.4g 水分 1170.8g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 59.2g 脂質 40.6g 炭水 180.9g 食塩 8.7g 水分 1247.9g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.0g 炭水 206.7g 食塩 7.7g 水分 1273.8g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.2g 炭水 202.9g 食塩 7.8g 水分 1359.7g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 59.0g 脂質 44.1g 炭水 185.6g 食塩 7.1g 水分 1206.6g	エネルギー-1389kcal 蛋白質 59.7g 脂質 40.8g 炭水 203.2g 食塩 8.2g 水分 1084.7g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月16日～2021年 5月22日)

	5月16日(日)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)	5月22日(土)
朝食	鮭雑炊 里芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	雑炊 南瓜の含め煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 大根の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール ごぼうサラダ スープ 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き 茄子の煮浸し 青じそサラダ すまし汁 果物	粥 豚肉の七味マヨ炒め 白菜と筍のあんかけ 中華和え 味噌汁 フルーツプリン	粥 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 カニカマ和え 味噌汁 果物	*出前食* *ピビンバ丼 里芋の煮物 春雨サラダ 中華スープ 果物(バナナ)	粥 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 磯マヨ和え 味噌汁 果物	粥 ポークチャップ 土佐煮 キャベツサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 和え物 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 大根の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー サラダ 味噌汁	粥 魚の有馬煮 炒めなます ゆかり和え 味噌汁	粥 魚のみりん焼き 五目豆煮 ポン酢和え 味噌汁	粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	粥 カニ玉あんかけ 切り昆布の煮物 わさび和え 中華スープ
合計	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.0g 炭水 209.7g 食塩 7.2g 水分 1463.3g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.5g 炭水 186.0g 食塩 7.9g 水分 1142.4g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 59.0g 脂質 42.1g 炭水 188.0g 食塩 7.0g 水分 1148.9g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.8g 炭水 212.9g 食塩 7.5g 水分 1422.7g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 55.0g 脂質 33.2g 炭水 206.1g 食塩 8.5g 水分 1175.1g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.3g 炭水 187.6g 食塩 7.8g 水分 1168.5g	エネルギー 1391kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.5g 炭水 195.8g 食塩 8.6g 水分 1220.8g

## 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月23日～2021年 5月29日)

	5月23日 (日)	5月24日 (月)	5月25日 (火)	5月26日 (水)	5月27日 (木)	5月28日 (金)	5月29日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 野菜の炒め煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン ポトの洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	たぬきそば 里芋の煮物 生姜和え 煮豆 果物	粥 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 コーンサラダ 味噌汁 果物	* 駅弁・山梨県小淵沢 たけのご飯 漬物 豚肉の甘辛炒め 花豆煮 炊き合わせ 胡麻和え すまし汁 きなこムス黒蜜かけ	粥 蒸し魚のレモン蒸し 牛蒡の炒め煮 ゆかりマヨ和え スープ 果物	粥 魚のマスタードマヨ焼き 薩摩芋の煮物 チョレギ風サラダ 味噌汁 メロンゼリー	ハヤシライス エビサラダ スープ フルーツポンチ	* 肉の日 * 粥 蒸鶏のみそだれかけ 南瓜の煮物 和え物 すまし汁 果物
夕食	粥 鶏肉の香味たれ じゃが芋の炊煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 ふくさ卵 ブロッコリーのかにあん マヨ和え 味噌汁	粥 コロッケ 大根のツナ煮 おろし納豆 味噌汁	粥 中華風旨煮 ふきの煮物 ドレッシング和え 中華スープ	粥 肉じゃが もやしのカレー風味 ごま醤油和え 味噌汁	粥 豚肉の卵とじ 大豆の煮物 マヨネーズサラダ 味噌汁	粥 魚のサバコッパ 切干大根の煮物 わさび風味和え 味噌汁
合計	エネルギー 1354kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.2g 炭水 207.6g 食塩 8.4g 水分 1273.4g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.5g 炭水 186.3g 食塩 8.4g 水分 1191.0g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.7g 炭水 212.2g 食塩 7.6g 水分 1169.0g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.8g 炭水 200.9g 食塩 8.3g 水分 1517.8g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 56.3g 脂質 30.7g 炭水 206.6g 食塩 7.6g 水分 1208.6g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.1g 炭水 214.1g 食塩 8.1g 水分 1457.8g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 56.2g 脂質 34.1g 炭水 203.7g 食塩 7.8g 水分 1239.6g

## 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月30日～2021年 5月31日)

	5月30日 (日)	5月31日 (月)				
朝食	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳				
昼食	焼きそば シューマイ サラダ 中華スープ 果物	粥 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 辛子和え 豚汁 果物(バナナ)				
夕食	粥 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め煮 磯香和え 味噌汁	粥 豚肉のシヤブシヤブ風 ふきの煮物 カニカマ和え 中華スープ				
合計	エネルギー-1358kcal 蛋白質 59.2g 脂質 34.3g 炭水 197.7g 食塩 8.8g 水分 1167.6g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.5g 炭水 194.7g 食塩 7.8g 水分 1363.6g				