

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月31日～2021年11月 6日)

	10月31日 (日)	11月 1日 (月)	11月 2日 (火)	11月 3日 (水)	11月 4日 (木)	11月 5日 (金)	11月 6日 (土)
朝食	粥 ジャーマンポテト 春雨サラダ 味付け海苔 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え 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	粥 冬瓜のそぼろ煮 わさび風味和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ホットケーキ かぶのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	わかめ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳
昼食	*ハロウィン* パゲティボリカ 玉子ロール アスパラのサラダ スープ パパロア	粥 魚の味噌煮 和風野菜炒め しその実和え すまし汁 果物(バナナ)	*誕生食* 赤飯 *蒸し鮭の吹き寄せあ とろろ豆腐 かぶと柿の甘酢漬け すまし汁 抹茶水ようかん	*みかんの日* 粥 鶏肉の治部煮 じゃが芋のタラコ炒め 青じそ和え 味噌汁 果物	粥 豚肉のオスターソース炒め インゲンと麩の煮物 ごま醤油和え 中華スープ 果物	ケチャップライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 芋のポタージュ コーヒーゼリー	粥 魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 もやしの柚子胡椒和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚のオランダ煮 たけのこの煮物 わさび醤油和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 大根の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 豚肉のシブシブ風 ふきの煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 干草焼き 五目きんぴら ゆかり和え 味噌汁	粥 魚のマネズ焼き はんぺんの煮物 ミモザサラダ 味噌汁	粥 魚の煮付け カワラワのかにあん 納豆和え すまし汁	粥 鶏肉のピカタ ビーフンソテー 胡瓜のおろし和え 味噌汁
合計	エネルギー-1370kcal 蛋白質 57.0g 脂質 37.7g 炭水 209.7g 食塩 8.5g 水分 1089.4g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 62.6g 脂質 34.4g 炭水 201.7g 食塩 8.3g 水分 1446.4g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 59.6g 脂質 31.7g 炭水 210.5g 食塩 7.9g 水分 1241.3g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.8g 炭水 194.2g 食塩 9.0g 水分 1251.1g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.6g 炭水 191.6g 食塩 8.1g 水分 1204.3g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.3g 炭水 203.6g 食塩 8.7g 水分 1150.4g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 61.2g 脂質 30.1g 炭水 203.2g 食塩 8.5g 水分 1409.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年11月 7日~2021年11月13日)

	11月 7日 (日)	11月 8日 (月)	11月 9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)
朝食	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 かぶの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 ほうれん草のソテー たいみそ 味噌汁 牛乳	黒糖パン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 鶏肉と里芋の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	*ちゃんぽん風うどん 厚焼き玉子 中華和え 煮豆 味噌ゼリー	粥 魚のトマト煮 じゃが芋の炒め煮 ポン酢和え 味噌汁 果物	粥 カニ玉あんかけ たけのこのツナ煮 茄子のねり胡麻和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉の唐揚げ さつま揚げの煮物 キャベツサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の土佐漬け 南瓜の金平煮 蓮根のごまひじきサラ 味噌汁 果物	秋野菜カレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもの煮物 キャベツと林檎のサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 辛子マヨ和え すまし汁	粥 豚肉の和風ソテー 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 土佐煮 お浸し 味噌汁	粥 魚のおろし煮 小松菜と茸の炒め煮 オクラ和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 イカのバター醤油炒め 中華和え 中華スープ	粥 魚の甘酢ソテー 煮浸し 磯香和え 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 胡麻和え 味噌汁
合計	エネルギー-1355kcal 蛋白質 58.8g 脂質 40.0g 炭水 186.0g 食塩 9.0g 水分 1136.7g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.3g 炭水 201.2g 食塩 7.1g 水分 1157.0g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.0g 炭水 192.4g 食塩 8.1g 水分 1142.2g	エネルギー-1387kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.6g 炭水 193.6g 食塩 8.6g 水分 1264.8g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41.1g 炭水 191.2g 食塩 8.1g 水分 1194.6g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 55.1g 脂質 34.8g 炭水 210.3g 食塩 8.0g 水分 1435.7g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 55.8g 脂質 35.7g 炭水 198.6g 食塩 7.5g 水分 1233.9g

献立表

【小松原園】

<常食>

(2021年11月14日～2021年11月20日)

	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
朝食	粥 五目豆煮 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 厚揚げと青菜の煮物 果物 牛乳	レーズンパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 南瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 金平ごぼう 錦糸和え 梅干し 味噌汁 牛乳	おじや 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ホタテのチャウダー ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 青菜と玉子のソテー 白菜のサラダ スープ 果物	粥 鶏肉の茸あんからめ さつま揚げの煮物 塩昆布和え 味噌汁 果物	粥 魚の柚庵焼き 五目炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 魚のフリッター もやしのカレー風味 なめ茸和え 味噌汁 杏仁豆腐	*出前食* 味噌カツ丼 蓮根の炒り煮 梅和え すまし汁 果物	粥 鶏肉のオレンジ煮 煮浸し カニカマ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の西京焼き 竹輪と隠元の炒め煮 わさび和え 味噌汁 果物
夕食	*肉の日* 粥 豚肉のカレー風味焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁	粥 魚の有馬煮 隠元の炒め煮 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 コロケ 大豆と野菜の煮物 とろろ昆布和え 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ほうれん草の三杯酢 味噌汁	粥 煮魚 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	粥 魚のムニエル 野菜炒め 三色和え 味噌汁	粥 豚肉と野菜の外炒め 湯豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁
合計	エネルギー-1389kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.7g 炭水 205.3g 食塩 8.5g 水分 1100.1g	エネルギー-1365kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.8g 炭水 194.9g 食塩 8.0g 水分 1400.5g	エネルギー-1389kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.0g 炭水 197.2g 食塩 8.2g 水分 1112.9g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33.4g 炭水 201.4g 食塩 7.5g 水分 1108.5g	エネルギー-1380kcal 蛋白質 55.1g 脂質 30.9g 炭水 213.5g 食塩 8.3g 水分 1101.8g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.1g 炭水 195.6g 食塩 8.1g 水分 1413.6g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.9g 炭水 197.4g 食塩 8.2g 水分 1028.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年11月21日～2021年11月27日)

	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	なめたけ雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー かにかま和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	ロールパン じゃが芋のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン 鶏肉と野菜の洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	カレーうどん 茄子の炒め物 ツナ和え 煮豆 デザートムス	*魚の日* 粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 くるみ和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 魚の野菜あん ひじきの煮物 ポン酢和え すまし汁 果物	*駅弁・群馬県横川駅 峠の釜飯弁当 たけのこの煮物 胡麻和え さつま芋と金時豆煮 味噌汁 杏ゼリー	粥 白身魚フライ 酒粕とろっと煮 青菜のお浸し 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏と大根の塩バター煮 ブロッコリーのホクあん しその実和え 味噌汁 果物	粥 チンジャオロース 中華風湯豆腐 中華和え 中華スープ 果物
夕食	粥 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 蓮根の煮物 わさび和え 中華スープ	粥 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 ほたて風味サラダ 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 かぶのゆず風味 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 ふきの金平 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚のがーリックパン粉焼き 南瓜の煮物 真砂和え 味噌汁	粥 おでん 納豆和え 漬物
合計	エネルギー-1368kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.4g 炭水 189.5g 食塩 9.0g 水分 1243.9g	エネルギー-1358kcal 蛋白質 55.7g 脂質 29.2g 炭水 210.9g 食塩 8.2g 水分 1396.4g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 59.0g 脂質 40.4g 炭水 188.9g 食塩 8.3g 水分 1147.2g	エネルギー-1422kcal 蛋白質 56.2g 脂質 31.5g 炭水 224.8g 食塩 7.9g 水分 1128.5g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.5g 炭水 203.9g 食塩 8.1g 水分 1152.2g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.9g 脂質 27.5g 炭水 213.8g 食塩 8.4g 水分 1357.5g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.1g 炭水 188.1g 食塩 8.6g 水分 1159.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年11月28日～2021年11月30日)

	11月28日 (日)	11月29日 (月)	11月30日 (火)				
朝食	粥 じゃが芋の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 高野豆腐の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳				
昼食	かき玉にゆうめん 里芋のそぼろ煮 源平なます 煮豆 Caプリン	*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 果物	粥 魚の香味焼き ひじきの煮物 わさび和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー				
夕食	粥 豚肉のすき煮 青菜の炒め物 マヨ醤油和え 味噌汁	粥 エビと厚揚げのチリソ さつま芋の煮物 和え物 中華スープ	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 たけのこの煮物 梅和え 中華スープ				
合計	エネルギー 1353kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.4g 炭水 193.7g 食塩 9.0g 水分 1419.8g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 56.0g 脂質 30.2g 炭水 214.2g 食塩 7.5g 水分 1408.4g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 58.0g 脂質 34.9g 炭水 194.1g 食塩 9.0g 水分 1138.5g				