

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年11月28日～2021年12月 4日)

	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)	12月 1日(水)	12月 2日(木)	12月 3日(金)	12月 4日(土)
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	粥 厚揚げの煮物 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ミネストローネ風 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	*誕生食* 赤飯 魚のとろろ蒸し 白菜の信田煮 ゆずポン酢和え すまし汁 果物	大豆入りキーマカレー サラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 チキン南蛮 かぶとしいたけの煮物 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	粥 魚の黄身焼き 金平牛蒡 白菜の塩麩和え 味噌汁 果物
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	粥 回鍋肉 つみれの煮物 春雨サラダ 中華スープ	粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの炒りあん 南瓜の胡麻和え 味噌汁	粥 蒸し魚の味噌だれかけ さつま芋の煮物 胡麻和え すまし汁	粥 鶏肉のコンソメ煮 じゃが芋の白煮 蓮根のサラダ 味噌汁
合計	1人1日 -1353kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.4g 炭水 193.7g 食塩 9.0g 水分 1419.8g	1人1日 -1372kcal 蛋白質 56.0g 脂質 30.2g 炭水 214.2g 食塩 7.5g 水分 1408.4g	1人1日 -1352kcal 蛋白質 58.0g 脂質 34.9g 炭水 194.1g 食塩 9.0g 水分 1138.5g	1人1日 -1367kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.4g 炭水 200.4g 食塩 8.1g 水分 1181.4g	1人1日 -1396kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.2g 炭水 213.0g 食塩 8.2g 水分 1518.4g	1人1日 -1375kcal 蛋白質 55.2g 脂質 31.9g 炭水 211.1g 食塩 8.1g 水分 1249.8g	1人1日 -1386kcal 蛋白質 56.5g 脂質 41.9g 炭水 167.4g 食塩 7.7g 水分 1218.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年12月 5日～2021年12月11日)

	12月 5日 (日)	12月 6日 (月)	12月 7日 (火)	12月 8日 (水)	12月 9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)
朝食	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	粥 がんもの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ 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	食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	*パンバイキング* サンドイッチ クリームシチュー フルーツポンチ	粥 牛肉コロッケ いんげんの炒め煮 枝豆サラダ けんちん汁 果物	そばろ丼 ごぼうの煮物 マヨ醤油和え 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚の和風マリネ 白菜のあんかけ わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の味噌シチュー煮 昆布とごぼうの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁 果物(バナナ)	*弁当箱食* 粥 豚肉の葱塩焼き 味噌田楽 ごま醤油和え すまし汁 果物	粥 飛鳥鍋風 炒り豆腐 中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース
夕食	粥 豚肉の甘辛炒め レンコンの炒め煮 きのこのサラダ 味噌汁	粥 鶏肉のさっぱり煮 華風ソテー 錦糸和え 味噌汁	粥 魚の煮付け スパゲティ和風ソテー わさび和え 味噌汁	粥 肉じゃが 野菜炒め オクラ納豆 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか さつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 薩摩芋の味噌煮 辛子マヨ和え 味噌汁	粥 麻婆茄子 大根の煮物 海苔和え 味噌汁
合計	1人1日 -1407kcal 蛋白質 55.2g 脂質 45.8g 炭水 190.1g 食塩 8.0g 水分 1012.4g	1人1日 -1386kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.6g 炭水 199.6g 食塩 8.1g 水分 1196.1g	1人1日 -1353kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.5g 炭水 207.3g 食塩 8.4g 水分 1108.5g	1人1日 -1378kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.1g 炭水 194.7g 食塩 8.8g 水分 1219.9g	1人1日 -1393kcal 蛋白質 56.4g 脂質 28.9g 炭水 220.3g 食塩 9.0g 水分 1496.5g	1人1日 -1365kcal 蛋白質 55.3g 脂質 29.8g 炭水 212.7g 食塩 7.5g 水分 1092.4g	1人1日 -1354kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.3g 炭水 193.0g 食塩 7.5g 水分 1304.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年12月12日～2021年12月18日)

	12月12日(日)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)
朝食	雑炊 大豆と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 里芋のそぼろ煮 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーと野菜のトマト ゼリー 牛乳	粥 野菜の炒め煮 お浸し 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば 南瓜の煮物 辛子和え 中華スープ デザートムス	粥 鶏肉のバター醤油焼き 青菜の炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉のみそ生姜焼き 茄子の炒め煮 ゆかり和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	粥 魚の揚げおろし煮 マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和 味噌汁 果物	*出前食* ルーロー飯風 ひじきの煮物 おかか和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のマレード焼き しろ菜の煮浸し ピリ辛和え 味噌汁 果物	粥 魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 しその実和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	*たらこの日* 粥 魚の粕煮 炒めなます ひじきのたらこ和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 もやし炒め 二色浸し 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 豆腐のチャンプル 辛子和え 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 五目きんぴら ゆず味噌和え スープ	粥 鶏肉と野菜の炒め物 煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 いんげんのソテー 胡麻ドレ和え 味噌汁	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 かぶのツナ煮 酢味噌和え すまし汁
合計	エネルギー-1384kcal 蛋白質 54.7g 脂質 31.3g 炭水 217.1g 食塩 8.4g 水分 1468.1g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.9g 炭水 196.4g 食塩 8.6g 水分 1192.4g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 58.1g 脂質 41.4g 炭水 181.4g 食塩 8.2g 水分 1199.1g	エネルギー-1360kcal 蛋白質 55.1g 脂質 30.1g 炭水 213.0g 食塩 7.7g 水分 1188.3g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.4g 炭水 204.6g 食塩 8.6g 水分 1150.2g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.3g 炭水 185.1g 食塩 8.3g 水分 1359.9g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 54.9g 脂質 33.1g 炭水 203.9g 食塩 8.8g 水分 1212.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年12月19日～2021年12月25日)

	12月19日(日)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 青じそ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 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
昼食	醤油ラーメン シューマイ ブロッコリーサラダ 煮豆 果物	粥 魚の吉野煮 金蓮煮 生姜和え 味噌汁 デザートムス	粥 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー 春菊の胡麻和え 味噌汁 果物(バナナ)	*冬至* 粥 豚肉のにんにく炒め 南瓜の煮物 みそドレ和え すまし汁 バナナバターの柚子ソース	粥 魚のカレー風味焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ スープ 果物	*クリスマスメニュー* パセリライス フライドチキン グラタン風 キャベツと林檎のサラダ コーンスープ コーヒーゼリー	粥 魚のマヨネーズ焼き がんもの煮物 ナムル 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 もやしの和え物 味噌汁	粥 魚の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 辛子和え すまし汁	粥 たらちり 和風野菜炒め マヨ和え	粥 干草焼き 里芋の煮物 磯和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの炒り煮 和え物 味噌汁	粥 厚揚げのそぼろ煮 ポテトのマヨネーズ炒め 梅肉和え 味噌汁
合計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 58.2g 脂質 34.3g 炭水 201.3g 食塩 8.8g 水分 1042.3g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.4g 炭水 202.3g 食塩 7.9g 水分 1450.8g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 57.2g 脂質 34.5g 炭水 199.7g 食塩 8.1g 水分 1170.6g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.6g 炭水 190.9g 食塩 7.6g 水分 1207.9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.4g 炭水 200.9g 食塩 8.7g 水分 1407.6g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 56.0g 脂質 36.9g 炭水 216.0g 食塩 9.0g 水分 1119.8g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 52.5g 脂質 44.1g 炭水 190.5g 食塩 8.5g 水分 1148.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年12月26日～2021年12月31日)

	12月26日(日)	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	
朝食	雑炊 竹輪の煮物 ゼリー 牛乳	粥 じゃが芋の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ウインナーと野菜のスープ煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ のり和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 冬瓜の煮物 お浸し 味付け海苔 味噌汁 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼食	ハヤシライス ツナサラダ スープ フルーツプリン	粥 魚のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 青梗菜の和え物 すまし汁 果物	粥 親子煮 ブロッコリーきのこ炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 里芋の煮物 かぶのレモン和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉のあんかけ がんもの煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の甘辛炒め カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ 味噌汁 黒ごまプリン	
夕食	粥 魚の袖庵焼き 湯豆腐 甘酢和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろしあんかけ 根菜の炒り煮 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅風味焼き 冬瓜のあんかけ チキン和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 厚揚げの野菜炒め煮 マヨ和え 味噌汁	粥 魚のムニエル柚子風味 煮浸し 大根のゆかり和え 味噌汁	*年越しそば* かきあげそば 南瓜のそぼろ煮 柚子醤油和え	
合計	111kcal -1354kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.1g 炭水 195.2g 食塩 7.9g 水分 1285.4g	111kcal -1355kcal 蛋白質 55.1g 脂質 28.9g 炭水 212.6g 食塩 8.4g 水分 1351.3g	111kcal -1359kcal 蛋白質 55.3g 脂質 37.6g 炭水 192.4g 食塩 8.3g 水分 1171.2g	111kcal -1368kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.4g 炭水 185.8g 食塩 8.6g 水分 1216.3g	111kcal -1351kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.1g 炭水 195.2g 食塩 8.7g 水分 1218.9g	111kcal -1385kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.7g 炭水 204.1g 食塩 8.2g 水分 1236.6g	