

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 5月30日～2021年 6月 5日)

	5月30日(日)	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)
朝食	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	鶏中華風雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ゆず醤油和え 漬物 味噌汁 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)	*牛乳の日* 粥 魚の梅煮 ビーフン炒め ピリ辛和え 味噌汁 ミルクゼリー	粥 鶏肉の照り焼き *キャベツとそら豆のコソ 甘酢和え 味噌汁 果物	カレーピラフ スパイン風お味噌汁 蓮根のサラダ スープ 人参ゼリー	粥 味噌かつ ごぼうの煮物 ケールとスチロースサラダ すまし汁 果物	粥 ロールキャベツのクリーム煮 南瓜の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物
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 豚肉のしゃぶしゃぶ風 ふきの煮物 カニカマ和え 中華スープ	粥 豆腐ステーキ たけのこの煮物 マスタード和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ぜんまいの炒り煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 加カラワとエビの煮物 生姜和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き がんもの煮物 マヨ和え 味噌汁
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	エネルギー-1398kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.7g 炭水 209.2g 食塩 8.2g 水分 1252.6g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 59.8g 脂質 41.3g 炭水 180.8g 食塩 8.4g 水分 1182.8g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 56.1g 脂質 35.7g 炭水 193.7g 食塩 8.6g 水分 1345.9g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.2g 炭水 215.9g 食塩 7.5g 水分 1124.6g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.7g 炭水 200.5g 食塩 7.5g 水分 1205.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 6月 6日~2021年 6月12日)

	6月 6日 (日)	6月 7日 (月)	6月 8日 (火)	6月 9日 (水)	6月10日 (木)	6月11日 (金)	6月12日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 ほうれん草のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 土佐煮 ゼリー 牛乳	食パン ポトフ ゼリー 牛乳	雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 ごま醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ マカロニサラダ コーンスープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	醤油ラーメン シューマイ 春雨サラダ 煮豆 ピザムース	粥 鶏肉の香味蒸し 炒めなます 南瓜サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の大葉みそソース 信田煮 マカロニサラダ すまし汁 果物	粥 カニ玉あんかけ 切干大根の煮物 くるみ和え すまし汁 果物	*誕生食* 赤飯 海老と枝豆のかき揚げ 茶碗蒸し梅仕立て わさび和え 味噌汁 果物	粥 魚の鍋照り焼き キャベツ炒め ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の味噌焼き 青菜の炒め煮 サラダ すまし汁 果物
夕食	粥 木須肉 (ムスロー) 冬瓜の煮物 わさびドレッシング和え 味噌汁	粥 魚のクリーム煮 ブロッコリーソテー 甘酢和え スープ	粥 豚肉の和風ソテー ごぼうの煮物 もやし和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のハンバーグ 煮浸し タラモサラダ 味噌汁	粥 麻婆春雨 里芋と竹の煮物 青梗菜の和え物 中華スープ	粥 おろし焼き肉 ブロッコリーの和えあん 胡麻和え 味噌汁	粥 魚のフリソース 白菜の中華煮 冷奴 中華スープ
合計	エネルギー-1389kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.5g 炭水 193.0g 食塩 9.7g 水分 1072.0g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.6g 脂質 26.0g 炭水 207.8g 食塩 6.9g 水分 1384.3g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 55.0g 脂質 41.1g 炭水 198.0g 食塩 7.7g 水分 1204.0g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.5g 炭水 202.0g 食塩 8.0g 水分 1446.4g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 55.0g 脂質 30.9g 炭水 211.5g 食塩 8.7g 水分 1280.4g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 57.6g 脂質 39.1g 炭水 189.0g 食塩 8.6g 水分 1162.5g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.0g 炭水 203.3g 食塩 8.9g 水分 1217.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 6月13日～2021年 6月19日)

	6月13日(日)	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)
朝食	鮭雑炊 車麩と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	人参パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ごま醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼食	きつねそば 薩摩芋のみたらしがけ ツナ和え 煮豆 果物	ピースご飯 白身魚フライ 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 鶏肉の山椒焼き 茄子の南蛮煮 三杯酢和え 味噌汁 果物(バナナ)	キーマカレー スパゲティサラダ スープ 果物	*出前食* *豚肉と野菜の南蛮丼 切り昆布の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物	粥 魚のフィッシュソース 隠元と茸の炒め煮 マカロニサラダ ミネスープ 野菜ジュースのゼリー	粥 鶏肉のヨーグルトマリネ焼き マカロニソテー おなか和え スープ ヨーヒプリン
夕食	粥 松風焼き 五目豆煮 ドレッシング和え すまし汁	粥 鶏肉のトマト煮 蓮根の煮物 ニラ納豆 すまし汁	粥 魚の塩焼き 野菜つみれの煮物 ゆかりマヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め ふきの煮物 ツナサラダ 中華スープ	粥 魚のかおり焼き 野菜の味噌炒め カワラーサラダ すまし汁	粥 すき煮風 大根のきんぴら風 わさび和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 小松菜と茸の炒め煮 ハムとかぶのマリネ 味噌汁
合計	エネルギー -1365kcal 蛋白質 55.2g 脂質 25.5g 炭水 226.3g 食塩 8.5g 水分 1421.3g	エネルギー -1385kcal 蛋白質 55.7g 脂質 32.5g 炭水 212.8g 食塩 8.2g 水分 1219.4g	エネルギー -1353kcal 蛋白質 57.1g 脂質 45.2g 炭水 174.9g 食塩 8.8g 水分 1169.7g	エネルギー -1356kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.8g 炭水 198.0g 食塩 8.5g 水分 1209.7g	エネルギー -1370kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.8g 炭水 196.0g 食塩 8.2g 水分 1075.9g	エネルギー -1394kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.1g 炭水 203.4g 食塩 7.8g 水分 1483.3g	エネルギー -1399kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.4g 炭水 195.7g 食塩 7.1g 水分 1147.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 6月20日～2021年 6月26日)

	6月20日(日)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	6月25日(金)	6月26日(土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉の汁煮 ゼリー 牛乳	ニラ玉雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	冷やし中華 春巻き 中華和え 煮豆 果物	*夏至* 粥 魚の焼き浸し たこ焼き 梅ドレ和え 味噌汁 果物	粥 魚のさらさ蒸し もやしのカレー風味 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 ハンバーグ野菜あん 切干大根のナリタン サラダ 味噌汁 ジャムヨーグルト	粥 魚の粕漬け焼き 鶏肉とカラワケのオムレツ アパラのごま味噌和え すまし汁 果物	塩豚丼 鮭じゃがバター わさび和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し からし酢味噌和え すまし汁 果物
夕食	粥 豆腐の五目炒め 大根の胡麻味噌煮 ホタテ和え すまし汁	粥 豚肉の生姜焼き つみれの煮物 ゆず味噌和え すまし汁	粥 鶏肉の梅香焼き 南瓜の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚のマヨネーズ焼き 根菜の炒り煮 磯和え 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか 里芋の味噌煮 チキン和え 中華スープ	粥 魚の吉野煮 煮浸し ポン酢和え 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 華風ソテー なめ茸和え 味噌汁
合計	1364kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.7g 炭水 197.1g 食塩 8.9g 水分 1113.4g	1356kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.3g 炭水 190.8g 食塩 8.3g 水分 1130.6g	1354kcal 蛋白質 58.4g 脂質 32.8g 炭水 202.3g 食塩 7.4g 水分 1166.0g	1399kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.4g 炭水 212.6g 食塩 8.9g 水分 1435.7g	1361kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.4g 炭水 200.1g 食塩 8.9g 水分 1233.9g	1364kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.1g 炭水 204.4g 食塩 7.8g 水分 1425.5g	1386kcal 蛋白質 56.0g 脂質 39.2g 炭水 198.9g 食塩 8.4g 水分 1129.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 6月27日～2021年 6月30日)

	6月27日 (日)	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)			
朝食	粥 五目豆煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 ふきの煮物 ゼリー 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	粥 ひじきの旨煮 ツナ和え 漬物 味噌汁 牛乳			
昼食	サラダうどん じゃが芋の白煮 ピーナッツ和え 玉子ロール 果物	粥 魚のにんにく炒め 蓮根のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉の漬け焼き 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 プリン	*夏越の祓* 粥 魚の有馬焼 信田煮 なめ茸和え 味噌汁 水無月風ようかん			
夕食	粥 魚の照り焼き 茄子の煮浸し 中華和え 味噌汁	粥 メンチカツ 切干大根の煮物 辛子和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 二色和え すまし汁	粥 蒸し鶏のポン酢かけ ぜんまいの炒り煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁			
合計	エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.5g 炭水 183.0g 食塩 8.9g 水分 1103.5g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 55.0g 脂質 27.9g 炭水 219.5g 食塩 8.0g 水分 1341.0g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.1g 炭水 194.3g 食塩 8.0g 水分 1143.5g	エネルギー-1346kcal 蛋白質 56.9g 脂質 33.1g 炭水 201.8g 食塩 8.2g 水分 1143.9g			