

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 8月 1日~2021年 8月 7日)

	8月 1日 (日)	8月 2日 (月)	8月 3日 (火)	8月 4日 (水)	8月 5日 (木)	8月 6日 (金)	8月 7日 (土)
朝食	粥 大根の煮物 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 車麩と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウイナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	豆パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール レタスサラダ スープ プリン	*誕生食* 赤飯 トトロのかき揚げ ズッキーニと鶏肉の炒め物 冷やし茶碗蒸し すまし汁 果物	粥 肉野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 胡麻ドレ和え 中華スープ 果物	粥 魚のおろし煮 五目金平 ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 蒸し鶏のパンパッソー 南瓜の煮物 茄子の南蛮漬け 中華スープ 果物	粥 魚の味噌煮 ビーマンと豚肉の煮物 もやしのナムル すまし汁 抹茶ゼリー	*バナナの日* 粥 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 和風春雨サラダ 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の粕漬け焼き 高野豆腐と青菜の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 ミートローフ 大根の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 魚のムニエル カレーのかにあん わさび和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	粥 魚の蒲焼き マカロニ和風ソテー 野菜の辛子酢和え 味噌汁	粥 家常豆腐 煮物 磯和え 中華スープ	粥 魚の香味焼き 茄子炒め煮 酢の物 すまし汁
合計	エネルギー-1386kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.4g 炭水 198.8g 食塩 7.7g 水分 1120.9g	エネルギー-1380kcal 蛋白質 55.1g 脂質 34.1g 炭水 207.1g 食塩 8.1g 水分 1561.1g	エネルギー-1365kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.5g 炭水 191.8g 食塩 7.3g 水分 1193.0g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 58.8g 脂質 30.7g 炭水 200.0g 食塩 8.0g 水分 1278.9g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.9g 炭水 208.7g 食塩 8.9g 水分 1113.8g	エネルギー-1400kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.1g 炭水 205.1g 食塩 7.2g 水分 1544.1g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 58.4g 脂質 42.9g 炭水 177.3g 食塩 8.2g 水分 1104.3g

# 献立表

〔小松原園〕

〈常食〉

(2021年 8月 8日～2021年 8月14日)

	8月 8日 (日)	8月 9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)	8月14日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	味噌雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛加のスープ 煮 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ トレッツグ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	冷やし中華 焼き餃子 キャベツサラダ 煮豆 杏仁豆腐	粥 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和風ソテー カニカマ和え すまし汁 果物	夏野菜カレー シーフードサラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 豚肉のソテーソテー風 蓮根の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 和え物 味噌汁 果物	粥 中華風卵炒め 豆腐の茸あんかけ ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)	*肉の日* 粥 鶏肉のレコットソース 味噌田楽 青菜のナムル すまし汁 果物
夕食	粥 鶏肉のチーズ焼き 蓮根の炒め物 玉子豆腐 味噌汁	粥 豚肉と野菜の焼肉外炒 青菜の煮浸し カリフラワーの和え物 味噌汁	粥 魚のピカタ ごぼうのコンソメ煮 ごまマヨ和え 味噌汁	粥 魚のバター焼き 土佐煮 玉葱とわかめの和え物 味噌汁	粥 チンジャオロース 切干大根の煮物 おかか和え 中華スープ	粥 鶏肉のゆかり焼き 金平牛蒡 オクラ和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 青菜と茸の炒め煮 キャベツ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1393kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.1g 炭水 198.1g 食塩 8.9g 水分 1019.5g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.4g 炭水 194.4g 食塩 8.5g 水分 1406.0g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 58.0g 脂質 38.3g 炭水 194.7g 食塩 8.2g 水分 1175.5g	エネルギー-1388kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.4g 炭水 191.0g 食塩 8.1g 水分 1131.3g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.1g 炭水 202.5g 食塩 7.4g 水分 1384.9g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.5g 炭水 195.6g 食塩 7.4g 水分 1119.5g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 60.3g 脂質 34.3g 炭水 197.1g 食塩 8.7g 水分 1238.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 8月15日～2021年 8月21日)

	8月15日(日)	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)
朝食	粥 肉団子の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 大根のかにあん ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ 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	雑炊 がんもの煮物 果物 牛乳	人参パン スライスフルーツ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	*終戦記念日* 麦飯 魚の有馬焼 とろろ 茄子の生姜醤油和え 具沢山汁 果物	粥 コロッケ 冬瓜と鶏肉の煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 ババロア	粥 蒸し鶏のレモン風味 パゲティ和風カレー 冬瓜サラダ スープ 果物	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの杉あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	*出前食* 夏野菜のごま味噌丼 煮浸し 香味和え すまし汁 果物	粥 チキンチャップ 五目炒め煮 枝豆サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の西京焼き ふきの炒め煮 タラモサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 麻婆豆腐 ひじきの煮物 和え物 すまし汁	粥 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き たけのこの煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 和風ハンバーグ 野菜の加風味炒め 磯風味浸し スープ	粥 鶏肉の葱塩焼き 炒めなます ちりめん奴 味噌汁	粥 魚の甘酢あんかけ 薩摩芋と切昆布の煮物 中華風和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 和え物 味噌汁
合計	エネルギー1384kcal 蛋白質 57.5g 脂質 35.3g 炭水 203.3g 食塩 8.9g 水分 1164.8g	エネルギー1381kcal 蛋白質 55.5g 脂質 33.5g 炭水 211.2g 食塩 7.4g 水分 1468.8g	エネルギー1353kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.0g 炭水 189.2g 食塩 8.3g 水分 1156.0g	エネルギー1371kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.5g 炭水 203.5g 食塩 7.9g 水分 1272.5g	エネルギー1380kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.8g 炭水 201.6g 食塩 8.3g 水分 1204.1g	エネルギー1357kcal 蛋白質 57.4g 脂質 27.3g 炭水 216.8g 食塩 8.1g 水分 1443.5g	エネルギー1375kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.6g 炭水 183.5g 食塩 8.8g 水分 1167.2g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 8月22日～2021年 8月28日)

	8月22日(日)	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 ゆず醤油和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	南瓜パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト ピーナッツ和え 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば  中華スープ デザート盛り合わせ	粥 魚のみぞれのつけ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	枝豆御飯 魚のみりん焼き 南瓜のレン煮 青菜のお浸し 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 里芋の煮物 チキンサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の磯部揚げ 煮浸し もずくトマト 味噌汁 果物(バナナ)	*ハッピーの日* 中華丼 揚げ茄子の生姜煮 ゆかり和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のケトルソース焼き 里芋の胡麻味噌煮 辛子和え 味噌汁 紅茶ゼリー
夕食	粥 魚のトマト煮 隠元のソテー ごま醤油和え 味噌汁	粥 挽肉のし焼き蒲焼風 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し ビーフン炒め おろし和え すまし汁	粥 魚の味噌田楽 金連煮 納豆和え 味噌汁	粥 カニ玉あんかけ ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーの林檎和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 華風炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 信田煮 トレッサング和え 味噌汁
合計	エネルギー-1364kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.0g 炭水 202.0g 食塩 9.0g 水分 1354.7g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.1g 炭水 205.0g 食塩 8.2g 水分 1209.1g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.5g 炭水 208.5g 食塩 7.5g 水分 1332.9g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 60.1g 脂質 36.6g 炭水 164.4g 食塩 7.8g 水分 1136.6g	エネルギー-1391kcal 蛋白質 56.2g 脂質 35.9g 炭水 208.5g 食塩 8.8g 水分 1234.5g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 55.0g 脂質 43.7g 炭水 193.4g 食塩 8.1g 水分 1177.8g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 57.0g 脂質 29.9g 炭水 212.6g 食塩 7.1g 水分 1428.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 8月29日～2021年 8月31日)

	8月29日 (日)	8月30日 (月)	8月31日 (火)			
朝食	粥 竹輪の甘辛煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 南瓜の煮物 果物 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	きつねそば じゃが芋の炒り煮 ゆずみそ和え 煮豆 デザートムース	粥 白身魚フライ梅マヨソース 冬瓜のそぼろ煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	*野菜の日* 粥 肉野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 胡麻和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー			
夕食	*肉の日* 粥 豚肉の和風茸ソテー 煮浸し 大根サラダ 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め かぶの含め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き さつま芋の煮物 わさび和え すまし汁			
合計	エネルギー 1374kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.5g 炭水 199.5g 食塩 8.9g 水分 1297.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.8g 炭水 215.0g 食塩 8.2g 水分 1472.0g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.4g 炭水 193.6g 食塩 8.8g 水分 1169.9g			