

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 8月29日～2021年 9月 4日)

	8月29日 (日)	8月30日 (月)	8月31日 (火)	9月 1日 (水)	9月 2日 (木)	9月 3日 (金)	9月 4日 (土)
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	粥 五目豆煮 ゆず味噌和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	鶏中華風雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	粥 金平ごぼう お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	黒糖パン 牛マカニのスープ煮 ゼリー 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	粥 白身魚フライ梅マヨネーズ 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	チキンカレー エビサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 和風ハンバーグ 煮浸し しその実和え 味噌汁 果物	*誕生食* 松茸御飯 鮭ときのこの香味蒸し 里芋の煮物 ぜんまいのカルシ和え すまし汁 赤ブドウのゼリー	粥 魚の生姜煮 青梗菜のソテー ひじきサラダ 味噌汁 果物(バナナ)
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	粥 魚のトマト煮 バター醤油炒め 酢の物 すまし汁	粥 魚の蒲焼き がんもの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 麻婆春雨 冬瓜の煮物 中華サラダ 中華スープ	粥 鶏肉の山椒焼き かぶの煮物 おかかマヨ和え 味噌汁
合計	1374kcal 蛋白質 55.7g 脂質 36.5g 炭水 199.5g 食塩 8.9g 水分 1297.3g	1371kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.8g 炭水 215.0g 食塩 8.2g 水分 1472.0g	1353kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.4g 炭水 193.6g 食塩 8.8g 水分 1169.9g	1354kcal 蛋白質 55.4g 脂質 30.4g 炭水 209.9g 食塩 8.5g 水分 1241.3g	1350kcal 蛋白質 58.0g 脂質 31.2g 炭水 205.3g 食塩 8.9g 水分 1427.7g	1382kcal 蛋白質 55.0g 脂質 33.9g 炭水 208.3g 食塩 8.9g 水分 1194.7g	1399kcal 蛋白質 57.8g 脂質 45.6g 炭水 185.0g 食塩 7.5g 水分 1072.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 9月 5日～2021年 9月11日)

	9月 5日 (日)	9月 6日 (月)	9月 7日 (火)	9月 8日 (水)	9月 9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)
朝食	雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ ごま醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	バターロール ポトフ ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 お浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼食	和風スパゲティ 玉子ロール ツナサラダ スープ 果物	粥 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の香り漬け 南瓜の煮物 和えもの 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の照り焼き 茄子の炒め煮 甘酢生姜の和え物 味噌汁 ミルクゼリー	*重陽の節句* 粥 鶏肉の治部煮 蓮根の炒め風味炒め 菊花わさび和え すまし汁 栗ようかん	粥 豚肉のジンギスカン風 さつまいもの煮物 ナムル 味噌汁 果物	粥 魚の山路焼き 金平牛蒡 のり和え 味噌汁 果物
夕食	粥 鶏肉のオムレツ炒め 煮物 ポン酢和え 中華スープ	粥 メンチカツ ブロッコリーの納豆あん おかか和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け焼き ふきの煮物 梅和え 味噌汁	粥 肉豆腐 ビーフンソテー ごま醤油和え すまし汁	粥 魚の幽庵焼き 根菜の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 里芋の肉味噌かけ ゆず醤油和え すまし汁	粥 鶏肉のマリネ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁
合計	エネルギー-1369kcal 蛋白質 55.2g 脂質 33.3g 炭水 206.0g 食塩 8.5g 水分 1358.8g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.5g 炭水 204.9g 食塩 8.7g 水分 1117.9g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 56.7g 脂質 31.1g 炭水 208.5g 食塩 7.0g 水分 1201.7g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.9g 炭水 199.6g 食塩 8.0g 水分 1248.0g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.9g 炭水 202.2g 食塩 8.0g 水分 1138.2g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 57.2g 脂質 29.7g 炭水 216.8g 食塩 6.9g 水分 1461.0g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.9g 炭水 187.3g 食塩 8.5g 水分 1106.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 9月12日～2021年 9月18日)

	9月12日(日)	9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)	9月18日(土)
朝食	なめたけ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろあんかけ おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	レーズンロール スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ウイナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 玉子ロール ごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚揚げの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	*敬老会* 赤飯 すまし汁 鯛の塩焼き 牛すき煮 厚焼き玉子 炒り鶏 青菜のお浸し 天ぷら フルーツきんとん 果物 水ようかん	粥 魚の味噌煮 青菜のソテー もやしの和え物 味噌汁 デザート	*肉の日* 粥 豚肉の南蛮ソース 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き 豆腐の味噌田楽 キャベツサラダ 味噌汁 果物	*出前食* 鮭ちらし寿司 筑前煮 わさび和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の甘辛炒め 薩摩芋の味噌煮 磯和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 スパイン風お浸し マカロニソテー 大根サラダ スープ ババロア
夕食	粥 豚肉と野菜の味噌炒め 信田煮 ドレッシング和え すまし汁	粥 鶏肉の葱塩焼き じゃが芋のツナ煮 辛子和え 味噌汁	粥 煮魚 スパゲティ和風ソテー ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚肉のしゃぶしゃぶ風 煮浸し マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 和風ソテー おかか和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子のそぼろ煮 明太子和え 味噌汁	粥 魚のチーズパン粉焼き 煮浸し 玉子豆腐 スープ
合計	エネルギー-1513kcal 蛋白質 59.7g 脂質 38.4g 炭水 224.5g 食塩 8.3g 水分 1369.8g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.3g 炭水 186.8g 食塩 8.7g 水分 1198.1g	エネルギー-1385kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.7g 炭水 202.8g 食塩 8.6g 水分 1151.4g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 61.7g 脂質 38.7g 炭水 183.8g 食塩 8.1g 水分 1154.6g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.4g 炭水 199.8g 食塩 8.2g 水分 1199.0g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.2g 炭水 204.6g 食塩 6.7g 水分 1148.7g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 57.3g 脂質 35.9g 炭水 195.1g 食塩 8.0g 水分 1416.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 9月19日～2021年 9月25日)

	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン 種ソフチー ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ニラ玉雑炊 肉団子の煮物 果物 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 かぶとツの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	カレーうどん つみれの煮物 錦糸和え 煮豆 ジャムヨーグルト	*彼岸入り* 五目御飯 肉じゃが ごまマヨ和え すまし汁 水ようかん	*中秋の名月* 月見豚丼 白菜の煮物 柚子醤油和え 味噌汁 南瓜ババロア	粥 鶏肉の梅香焼き 蓮根の塩炒め マカロニサラダ 味噌汁 果物	*お彼岸* 粥 魚の西京焼き いんげんの炒め煮 ポン酢和え すまし汁 おはぎ	粥 豚肉の七味マヨ炒め ひじきと大豆の煮物 梅和え 味噌汁 果物	粥 豚肉のオイスターソース炒め 大根の炒り煮 胡麻和え 味噌汁 果物
夕食	粥 中華風旨煮 ふきの炒り煮 三杯酢和え 味噌汁	粥 鶏肉の味噌焼き 根菜の煮物 納豆和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 煮浸し 冷奴 味噌汁	粥 魚のガーリック炒め さつまいもの煮物 おかか和え 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 豆腐の生姜あん サラダ 味噌汁	粥 麻婆茄子 冬瓜とゆの煮物 生姜和え 中華スープ	粥 魚の吉野煮 ビーフンソテー 辛子ドレッシング和え 味噌汁
合計	1363kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.9g 炭水 194.3g 食塩 8.6g 水分 1380.9g	1395kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.3g 炭水 209.5g 食塩 8.2g 水分 1077.8g	1393kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.0g 炭水 199.2g 食塩 7.7g 水分 1222.2g	1366kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.5g 炭水 207.0g 食塩 7.5g 水分 1099.4g	1350kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.7g 炭水 197.3g 食塩 7.9g 水分 1286.8g	1399kcal 蛋白質 55.2g 脂質 47.1g 炭水 184.2g 食塩 8.1g 水分 1139.8g	1359kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.4g 炭水 200.1g 食塩 7.9g 水分 1440.4g

[小松原園]

<常食>

(2021年 9月26日～2021年 9月30日)

献立表

	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
朝食	カニ雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 高野と比'の玉子とじ おかか和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 ゆず醤油和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー いわしの梅煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳		
昼食	*彼岸明け* きつねそば 冬瓜の薄くず煮 柚子醤油和え 厚焼き玉子 抹茶ようかん	粥 揚げ魚の甘酢あんかけ 金平牛蒡 ナムル 中華スープ 果物	粥 魚のバターぼん酢焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 青じそ和え 味噌汁 人参ゼリー	粥 魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 胡麻醤油和え すまし汁 果物		
夕食	粥 鶏肉の治部煮 含め煮 お浸し 味噌汁	粥 豚肉の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 白菜のソテー すまし汁	粥 鶏肉と卵の炒め物 ぜんまいの炒り煮 わさび和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茸と野菜のソテー 納豆和え 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 里芋の味噌がけ ドレッシング和え すまし汁		
合計	1食分 -1365kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.4g 炭水 212.4g 食塩 8.4g 水分 1525.0g	1食分 -1375kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.1g 炭水 195.0g 食塩 8.3g 水分 1204.5g	1食分 -1353kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.9g 炭水 194.2g 食塩 8.4g 水分 1157.6g	1食分 -1375kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.0g 炭水 185.9g 食塩 8.3g 水分 1167.0g	1食分 -1352kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34.2g 炭水 200.0g 食塩 7.2g 水分 1106.9g		