

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年 9月26日～2021年10月 2日)

	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)	10月1日(金)	10月2日(土)
朝食	カニ雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 高野とE'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	ニラ玉雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳	ロールパン ポトフ ゼリー 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 鶏肉のマサド焼き 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	粥 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の味噌煮 きゅうり酢の物 味噌汁 フルーツヨーグルト	*豆腐の日* 粥 豆腐ステーキのあんかけ ピマソとジャコの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 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	粥 魚のマヨネーズ焼き 削り物のコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 冬瓜のエビあんかけ もやしのサラダ 味噌汁
合計	1365kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.4g 炭水 212.4g 食塩 8.4g 水分 1525.0g	1375kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.1g 炭水 195.0g 食塩 8.3g 水分 1204.5g	1353kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.9g 炭水 194.2g 食塩 8.4g 水分 1157.6g	1375kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.0g 炭水 185.9g 食塩 8.3g 水分 1167.0g	1352kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.2g 炭水 200.0g 食塩 7.2g 水分 1106.9g	1362kcal 蛋白質 55.7g 脂質 32.7g 炭水 205.5g 食塩 7.7g 水分 1373.9g	1398kcal 蛋白質 57.1g 脂質 39.3g 炭水 198.3g 食塩 8.2g 水分 1301.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月 3日～2021年10月 9日)

	10月 3日 (日)	10月 4日 (月)	10月 5日 (火)	10月 6日 (水)	10月 7日 (木)	10月 8日 (金)	10月 9日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン 牛マカニのスープ 煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば さつまいもの煮物 ホタテ和え 中華スープ 果物	粥 魚のカレームニエル 土佐煮 くるみ和え すまし汁 果物(バナナ)	焼き鶏丼 ふきの煮物 辛子マヨ和え 味噌汁 ピーチムス	粥 魚の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 しその実和え 味噌汁 果物	粥 豚肉のジンギスカン風 根菜の煮物 わさび和え 味噌汁 果物	*誕生食* 栗おこわ 天ぷら 空也蒸し 胡麻和え すまし汁 安納芋ムス黒蜜かけ	粥 鶏肉の和風炒め かぶの煮物 土佐和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の南部焼き 里芋の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 豚肉のオムカツ炒め えび大根 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き ぜんまいの炒り煮 里芋共和え すまし汁	粥 中華風旨煮 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	粥 五色卵蒸し焼き つみれの煮物 カニカマ和え 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの和え物 味噌汁	粥 魚の照り焼き 野菜のポン酢煮 チキンサラダ 味噌汁
合計	1食分 -1399kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.2g 炭水 220.4g 食塩 8.4g 水分 1136.9g	1食分 -1354kcal 蛋白質 58.3g 脂質 33.6g 炭水 199.5g 食塩 7.7g 水分 1146.9g	1食分 -1385kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.2g 炭水 205.0g 食塩 8.9g 水分 1146.6g	1食分 -1386kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.3g 炭水 196.2g 食塩 8.6g 水分 1162.4g	1食分 -1396kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.2g 炭水 199.0g 食塩 8.1g 水分 1194.6g	1食分 -1395kcal 蛋白質 55.1g 脂質 27.0g 炭水 226.8g 食塩 8.3g 水分 1531.6g	1食分 -1355kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.2g 炭水 193.0g 食塩 7.8g 水分 1169.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月10日～2021年10月16日)

	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)
朝食	粥 蓮根のそぼろ煮 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ほうれん草のソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 五目豆煮 お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 かぶと卵の煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン 鶏肉の汁煮 ゼリー 牛乳
昼食	味噌けんちんうどん 大学南瓜 ドレッシング和え 煮豆 黒ごまプリン	坦々丼 茄子の煮物 もやしとツナの和え物 中華スープ 果物	御飯 カニ玉あんかけ 青菜のソテー 胡麻ドレ和え 中華スープ りんごムース	* 駅弁・神奈川県鎌倉 紅葉きのご飯 焼き鮭 秋野菜の煮物 くるみ和え 厚焼き玉子 すまし汁 芋ようかん	* 肉の日* 粥 ポークチャップ 南瓜の煮物 レタスのサラダ スープ 果物	粥 魚の粕漬け焼き パコと切干の煮物 オクラの和え物 味噌汁 果物	粥 肉団子の甘酢あん 信田煮 カニカマ和え 味噌汁 フルーツポンチ
夕食	☆電気点検 ほたて雑炊 麻婆豆腐 なめ茸和え 中華スープ	粥 魚のステーキ 切り昆布の煮物 ごま醤油和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚の柚子胡椒ソテー ひじきの煮物 梅和え 味噌汁	粥 魚の有馬煮 ピーマンと茸の炒め物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め 蓮根の煮物 ピリ辛和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 野菜炒め 納豆和え すまし汁
合計	1食分 -1383kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.8g 炭水 199.6g 食塩 8.6g 水分 1483.7g	1食分 -1360kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.0g 炭水 193.0g 食塩 8.9g 水分 1158.9g	1食分 -1368kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.2g 炭水 191.2g 食塩 8.4g 水分 1138.6g	1食分 -1363kcal 蛋白質 57.4g 脂質 26.9g 炭水 217.9g 食塩 8.6g 水分 1298.6g	1食分 -1396kcal 蛋白質 55.0g 脂質 43.0g 炭水 193.0g 食塩 8.4g 水分 1193.7g	1食分 -1384kcal 蛋白質 58.9g 脂質 34.8g 炭水 204.6g 食塩 7.9g 水分 1438.6g	1食分 -1395kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.8g 炭水 208.4g 食塩 8.3g 水分 1199.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月17日～2021年10月23日)

	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
朝食	粥 かに入り卵蒸し 和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 ひじきの旨煮 梅びしお 味噌汁 牛乳	黒糖パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜と豚肉の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳
昼食	とんこつラーメン シューマイ 中華和え 果物	*十三夜* 粥 蒸し魚の野菜あんかけ 五目豆煮 柚子和え 味噌汁 栗ようかん	粥 豚肉の天ぷら 切干大根の煮物 なめ茸和え 味噌汁 果物	粥 魚のクリーム煮 キャベツの炒め煮 人参とレズンのサラダ スープ 果物	*出前食* ばら寿司 厚揚げの煮物 甘酢和え すまし汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の塩ダレ炒め 秋野菜のオイスター煮 梅風味サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の吉野煮 里芋のバター炒め 梨と白菜の炒め すまし汁 杏仁豆腐
夕食	粥 豚肉の柳川風 茸の炒め物 マヨ和え 味噌汁	粥 すき焼き風煮 白滝のたらこ炒め 磯和え 味噌汁	粥 煮魚 カレーソテー マヨ和え 味噌汁	粥 松風焼き たけのこの煮物 サラダ すまし汁	粥 鶏肉の梅香焼き 煮浸し ドレッシング和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のみそだれかけ 温奴 オーロラサラダ すまし汁
合計	1食分 -1369kcal 蛋白質 55.1g 脂質 43.8g 炭水 182.5g 食塩 8.4g 水分 1055.2g	1食分 -1365kcal 蛋白質 59.6g 脂質 26.3g 炭水 219.0g 食塩 7.3g 水分 1431.0g	1食分 -1395kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.1g 炭水 202.3g 食塩 8.9g 水分 1132.1g	1食分 -1364kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.7g 炭水 189.3g 食塩 7.5g 水分 1307.9g	1食分 -1363kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.1g 炭水 200.1g 食塩 8.8g 水分 1127.0g	1食分 -1358kcal 蛋白質 59.9g 脂質 30.6g 炭水 205.9g 食塩 8.2g 水分 1423.3g	1食分 -1368kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.0g 炭水 197.9g 食塩 8.1g 水分 1177.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月24日～2021年10月30日)

	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)
朝食	粥 五目豆煮 おかか和え マグロフレーク 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ロールパン ウィンナーのトマト煮 ゼリー 牛乳	カニ雑炊 鶏じゃが煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉そば 茄子の炒め煮 土佐和え 煮豆 ジャムヨーグルト	ハヤシライス サラダ スープ 果物(バナナ)	粥 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 コーンサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の西京焼き 竹輪の甘辛煮 胡麻和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	粥 ハンバーグデミグラスソース 煮浸し キャベツサラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 炒めなます ナムル 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚のトマトソースかけ 味噌田楽 わさび和え すまし汁 果物
夕食	粥 白身魚フライ ごぼうの煮物 三色和え 味噌汁	粥 中華風卵炒め ひじきと大豆の煮物 かぶの酢の物 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚の煮付け ビーフンソテー ゆず味噌和え すまし汁	粥 魚の磯辺焼き 厚揚げの含め煮 くるみ和え 味噌汁	粥 鶏肉のケチャップソース焼き ツナ炒め 梅和え 味噌汁
合計	1食分-1388kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.4g 炭水 210.3g 食塩 8.6g 水分 1202.9g	1食分-1394kcal 蛋白質 55.0g 脂質 45.2g 炭水 189.2g 食塩 8.5g 水分 1098.3g	1食分-1380kcal 蛋白質 55.0g 脂質 44.3g 炭水 184.2g 食塩 8.6g 水分 1157.9g	1食分-1359kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.3g 炭水 207.6g 食塩 8.0g 水分 1357.7g	1食分-1349kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.3g 炭水 200.5g 食塩 8.0g 水分 1213.1g	1食分-1373kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.1g 炭水 195.8g 食塩 8.2g 水分 1261.5g	1食分-1392kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.0g 炭水 215.5g 食塩 8.3g 水分 1418.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2021年10月31日～2021年10月31日)

	10月31日 (日)						
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						
昼食	*ハロウィン* ガゲティホリタ 玉子ロール アスパラのサラダ スープ ババロア						
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						
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						