

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 1月30日～2022年 2月 5日)

	1月30日 (日)	1月31日 (月)	2月 1日 (火)	2月 2日 (水)	2月 3日 (木)	2月 4日 (金)	2月 5日 (土)
朝食	粥 ツナじゃが おかか和え 味噌汁 牛乳	雑炊 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	味噌雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン マカロニのコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール サラダ スープ 果物	粥 魚の柚庵焼き 茸と野菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の唐揚げ 茄子の煮物 ゆかりマヨ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	* 節分 * 大豆ごはん いわしの蒲焼き ぜんまいの煮物 もやしの和え物 けんちん汁 牛乳寒きな粉黒蜜かけ	粥 豚肉と卵の中華炒め 春巻き 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	粥 魚の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 かぶのサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 豚肉の和風ソテー 高野豆腐の煮物 磯和え 中華スープ	粥 豆腐の野菜あん ニラと卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 石狩鍋風 マカロニソテー ゆず醤油和え すまし汁	粥 魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 和え物 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 中華和え 中華スープ	粥 魚の西京焼き 大根金平 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉のマヨポン炒め ひじきと大豆の煮物 わさび和え 味噌汁
合計	1人当り-1316kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.7g 炭水 187.9g 食塩 7.3g 水分 1122.5g	1人当り-1305kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.6g 炭水 193.2g 食塩 7.1g 水分 1394.4g	1人当り-1332kcal 蛋白質 56.0g 脂質 42.8g 炭水 188.6g 食塩 8.5g 水分 1179.2g	1人当り-1334kcal 蛋白質 54.4g 脂質 31.5g 炭水 213.5g 食塩 6.8g 水分 1349.5g	1人当り-1329kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.2g 炭水 207.5g 食塩 8.8g 水分 1209.6g	1人当り-1331kcal 蛋白質 58.4g 脂質 40.2g 炭水 187.9g 食塩 8.0g 水分 1115.2g	1人当り-1308kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.6g 炭水 194.5g 食塩 7.6g 水分 1066.5g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 2月 6日～2022年 2月12日)

	2月 6日 (日)	2月 7日 (月)	2月 8日 (火)	2月 9日 (水)	2月10日 (木)	2月11日 (金)	2月12日 (土)
朝 食	卵雑炊 鶏肉とかぶの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 じゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ぶどうパン トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 ゆかり和え 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
昼 食	ジャージャー麺 シューマイ 白菜サラダ 中華スープ 果物	*誕生食* 赤飯 天ぷら かぶの生姜そぼろ煮 畑菜の胡麻辛子和え すまし汁 りんごの赤ワイン煮	粥 カニ玉 納豆草子のこの炒め煮 柚子醤油和え 味噌汁 ジャムヨーグルト	粥 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 胡麻和え すまし汁 果物	*魚の日* 御飯 魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 ドレッシング和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	粥 魚のソテーきのこソー 切干大根の煮物 ツナ和え スープ 果物	粥 豚肉のオイスターソース炒め ふきの煮物 サワーキャベツ 味噌汁 果物
夕 食	粥 魚の吉野煮 アスパラソテー 大根サラダ 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め ブロッコリーの納豆あん ボン酢和え すまし汁	粥 魚の土佐漬け 煮浸し なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 蓮根の煮物 サラダ 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 隠元の炒め物 菜種和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろし煮 青菜のソテー 甘酢和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 茄子の煮浸し 辛子和え 味噌汁
合 計	1初キ-1286kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.8g 炭水 193.7g 食塩 8.1g 水分 1513.9g	1初キ-1385kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.3g 炭水 213.9g 食塩 9.1g 水分 1330.4g	1初キ-1348kcal 蛋白質 56.8g 脂質 35.8g 炭水 206.5g 食塩 7.7g 水分 1456.7g	1初キ-1322kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.1g 炭水 195.9g 食塩 8.2g 水分 1106.9g	1初キ-1316kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39.6g 炭水 188.6g 食塩 7.8g 水分 1238.4g	1初キ-1311kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.3g 炭水 202.8g 食塩 7.9g 水分 1233.6g	1初キ-1361kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.5g 炭水 198.1g 食塩 8.6g 水分 1246.8g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 2月13日～2022年 2月19日)

	2月13日(日)	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)
朝食	粥 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 がんもの煮物 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 鶏肉とじゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	鮭雑炊 竹輪の煮物 ゼリー 牛乳	人参パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの炒め煮 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳
昼食	スパゲティホリタン かぶのコンソメ煮 キャベツのサラダ スープ 果物	*バレンタインデー/肉の日 粥 鶏肉のトマト煮 ハートコロケ カリフラワーサラダ スープ チョコババロア	粥 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き カレー風味炒め ひじきサラダ すまし汁 フルーツあんみつ	*出前食* 鶏肉の甘酢丼 青梗菜と桜えび炒め 蓮根のサラダ 味噌汁 果物	粥 和風ハンバーグ 炒めなます ミモザサラダ 味噌汁 果物	粥 豚肉の山椒炒め 里芋の味噌煮 辛子和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 ぶり大根 野菜炒め くるみ和え 味噌汁	粥 魚の梅風味焼き 茄子の炒め煮 さつま芋とツナのサラダ 味噌汁	粥 アジフライ 豆腐のかにあんかけ 磯和え 味噌汁	粥 肉野菜のキャブ炒め ふきの煮物 中華和え 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 揚げ豆腐のあんかけ ぜんまいの炒り煮 和え物 味噌汁	粥 魚の照り焼き 根菜の煮物 たくあんの和え物 味噌汁
合計	エネルギー1299kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.0g 炭水 195.8g 食塩 9.1g 水分 1325.6g	エネルギー1398kcal 蛋白質 58.7g 脂質 39.7g 炭水 209.9g 食塩 8.2g 水分 1209.2g	エネルギー1329kcal 蛋白質 55.4g 脂質 31.2g 炭水 212.0g 食塩 7.7g 水分 1410.6g	エネルギー1327kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.0g 炭水 193.9g 食塩 7.6g 水分 1250.5g	エネルギー1345kcal 蛋白質 59.6g 脂質 35.1g 炭水 204.4g 食塩 9.2g 水分 1370.8g	エネルギー1386kcal 蛋白質 55.9g 脂質 45.7g 炭水 198.3g 食塩 9.1g 水分 1243.4g	エネルギー1314kcal 蛋白質 58.5g 脂質 35.1g 炭水 196.8g 食塩 8.1g 水分 1163.1g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 2月20日～2022年 2月26日)

	2月20日(日)	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)
朝食	粥 切昆布の煮物 しらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 里芋の味噌煮 ゼリー 牛乳	ホットケーキ ツナポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの炒め煮 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 根菜の煮もの ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ソーゼツと野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉うどん 冬瓜の煮物 ほたて和え 煮豆 プリン	粥 魚のポテサラ焼き 切干大根の煮物 梅風味和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 きな粉ごま和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 ローキャベツのクリーム煮 パゲティ和風ソテー カレーピクルス スープ 果物	粥 魚のピカタ 胡麻味噌煮 中華サラダ すまし汁 果物	粥 鶏肉の磯辺焼き キャベツの炒め煮 くるみ和え すまし汁 果物	* 駅弁・新潟県 * 焼漬鮭ほぐし弁当 舞茸と竹輪の煮物 シューマイ/煮豆 わかと菊なめこの和え すまし汁 抹茶水ようかん
夕食	粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 ツナ和え 味噌汁	粥 おでん 小松菜のソテー 浅漬け のり佃煮	粥 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 カニ風味和え 味噌汁	粥 メンチカツ 青菜の炒め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 金平牛蒡 三色和え すまし汁	粥 干草焼き 五目豆煮 酢味噌和え すまし汁
合計	エネルギー-1375kcal 蛋白質 57.5g 脂質 37.8g 炭水 211.5g 食塩 8.1g 水分 1274.1g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39.5g 炭水 203.8g 食塩 8.4g 水分 1352.6g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.3g 炭水 207.2g 食塩 7.5g 水分 1082.0g	エネルギー-1338kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.6g 炭水 203.0g 食塩 8.4g 水分 1234.2g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.2g 炭水 215.8g 食塩 7.5g 水分 1440.6g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.3g 炭水 189.6g 食塩 7.9g 水分 1135.0g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 58.4g 脂質 28.6g 炭水 218.5g 食塩 8.9g 水分 1157.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 2月27日～2022年 2月28日)

	2月27日 (日)	2月28日 (月)				
朝食	雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 里芋の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳				
昼食	きつねそば 里芋とゆの煮物 キャベツの辛子和え 煮豆 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 竹輪の炒め物 生姜醤油和え 味噌汁 ミルクゼリー				
夕食	粥 鶏肉のクリーム煮 炒めなます 磯和え すまし汁	粥 魚のムニエル がんもの煮物 オクラ和え 味噌汁				
合計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.6g 炭水 225.3g 食塩 8.3g 水分 1488.5g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 59.0g 脂質 35.5g 炭水 198.8g 食塩 8.3g 水分 1165.5g				