

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 2月27日～2022年 3月 5日)

	2月27日 (日)	2月28日 (月)	3月 1日 (火)	3月 2日 (水)	3月 3日 (木)	3月 4日 (金)	3月 5日 (土)
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	粥 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳	食パン スラップフルーツ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの煮物 笹かま たいみそ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ウインナーのコンソメ ゼリー 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	粥 魚のトマトソースかけ 五目豆煮 花野菜サラダ 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	*ひな祭り* 散らし寿司 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 やわらか団子さくら	粥 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え すまし汁 *フルーツ蜜まめ	粥 豚肉の甘酢炒め 信田煮 ツナ和え 中華スープ 果物
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	粥 麻婆春雨 かぶとイカの煮物 中華和え 中華スープ	粥 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の煮浸し トマトのサラダ すまし汁	粥 松風焼き ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し カレー風味和え 味噌汁	粥 千草焼き 切昆布の煮物 ごま醤油和え 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	エネルギー-1294kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.3g 炭水 203.2g 食塩 8.8g 水分 1335.9g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 61.5g 脂質 43.5g 炭水 30.0g 食塩 7.6g 水分 1297.7g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 56.5g 脂質 30.1g 炭水 207.1g 食塩 8.8g 水分 1079.3g	エネルギー-1280kcal 蛋白質 57.5g 脂質 29.9g 炭水 204.2g 食塩 6.8g 水分 1187.4g	エネルギー-1386kcal 蛋白質 56.0g 脂質 49.9g 炭水 162.6g 食塩 8.6g 水分 1200.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 3月 6日～2022年 3月12日)

	3月 6日 (日)	3月 7日 (月)	3月 8日 (火)	3月 9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 高野と北の玉子とじ しらすおろし 漬物 味噌汁 牛乳	豆パン ブロッコリーのスープ 煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳
昼食	五目ラーメン 焼き餃子 ピリ辛和え 煮豆 果物	粥 魚の有馬焼 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ すまし汁 フルーツポンチ	粥 豚肉と野菜の炒め 里芋の煮物 ナムル 中華スープ 果物	粥 カニ玉あんかけ 五目豆煮 春雨サラダ 中華スープ ジャムヨーグルト	粥 蒸鶏の卸しぼん酢のせ 切昆布の煮物 胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	*誕生食* 赤飯 春の天ぷら ふきと筍の煮物 三つ葉の海苔和え すまし汁 いちごババロア	粥 魚の味噌煮 蓮根の金平 マヨボン酢和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 煮物 くすみ和え すまし汁	粥 中華旨煮 セロリの金平 ツナ和え すまし汁	粥 魚の土佐漬け 南瓜の煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅香焼き げんまいの炒り煮 あちやら漬け 味噌汁	粥 豚肉の柳川風 隠元とツナ炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁	粥 肉豆腐 アスパラの炒め煮 わさび和え 味噌汁
合計	エネルギー-1308kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.2g 炭水 200.1g 食塩 0.3g 水分 1272.2g	エネルギー-1280kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.9g 炭水 196.6g 食塩 7.9g 水分 1397.4g	エネルギー-1271kcal 蛋白質 55.9g 脂質 31.7g 炭水 198.0g 食塩 8.4g 水分 1198.6g	エネルギー-1321kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.1g 炭水 199.4g 食塩 8.5g 水分 1153.6g	エネルギー-1312kcal 蛋白質 58.0g 脂質 37.8g 炭水 191.8g 食塩 8.9g 水分 1151.6g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.0g 炭水 211.8g 食塩 7.3g 水分 1480.4g	エネルギー-1405kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45.4g 炭水 203.3g 食塩 7.7g 水分 1249.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 3月13日～2022年 3月19日)

	3月13日 (日)	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 和え物 マグロフレーク 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 梅干し 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ミネストローネ ゼリー 牛乳	ニラ玉雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 切昆布の煮物 ツナ和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	焼きそば シューマイ ゆず醤油和え 中華スープ 果物	*お肉の日* 粥 鶏肉のホワイトソース 青菜の煮浸し カニ風味サラダ スープ レアチーズケーキ風	粥 *照り焼きハンバーグ* 隠元の甘辛煮 わさび和え 味噌汁 果物	粥 魚のタルタルソース焼 野菜の煮物 錦糸和え 味噌汁 果物	*出前食/弁当箱食* 桜御飯 魚の蒲焼き かぶの煮物 塩麹和え 味噌汁 果物(バナナ)	*彼岸入り* 粥 揚げ鶏の南蛮漬け ｶﾌﾌﾗﾌﾞのかにあん サラダ 味噌汁 お彼岸水ようかん	粥 魚の味噌田楽 さつま芋の煮物 ビーフンサラダ すまし汁 果物
夕食	粥 炒り豆腐 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 魚の吉野煮 ニラと卵の炒め物 梅風味和え すまし汁	粥 魚の西京焼き 時雨煮 人参サラダ 味噌汁	粥 コロッケ 蓮根のそぼろ煮 わかめサラダ 味噌汁	粥 チンジャオロース 湯豆腐 ナムル 中華スープ	粥 魚の漬け焼きｺﾞﾏｸﾞﾚｶ 野菜の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 もやしのカレー風味 ゆかり和え 味噌汁
合計	エネルギー1288kcal 蛋白質 55.0g 脂質 34.0g 炭水 207.8g 食塩 8.4g 水分 1209.2g	エネルギー1288kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.3g 炭水 179.3g 食塩 8.7g 水分 1166.5g	エネルギー1380kcal 蛋白質 52.2g 脂質 39.3g 炭水 210.4g 食塩 8.1g 水分 1180.5g	エネルギー1277kcal 蛋白質 54.6g 脂質 29.3g 炭水 208.9g 食塩 7.4g 水分 1382.6g	エネルギー1356kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.3g 炭水 195.2g 食塩 9.8g 水分 1206.1g	エネルギー1330kcal 蛋白質 57.9g 脂質 36.7g 炭水 200.1g 食塩 8.0g 水分 1160.3g	エネルギー1344kcal 蛋白質 55.9g 脂質 29.1g 炭水 223.6g 食塩 7.4g 水分 1319.8g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 3月20日～2022年 3月26日)

	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝食	粥 高野とエビの玉子とじ 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 さつま揚げの炒め煮 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ウィンナーとポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 けんちん煮 ゼリー 牛乳	粥 つみれの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ぶどうパン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	さつまいも汁そば 茄子の煮物 辛子マヨ和え 煮豆 きなこミルクス	*お彼岸* ふき香御飯 ぎせい豆腐 土佐煮 酢の物 グリーンアスパラのすり流し汁 ぼたもち	粥 ブルコギ風 ふきの煮物 わさび和え 味噌汁 果物(バナナ)	シーフードカレー ヨーグルトサラダ スープ コーヒーゼリー	*彼岸明け* 粥 魚の揚げおろし煮 ごぼうの炒め煮 菜の花とうどの和え物 すまし汁 お彼岸ようかん(りんご)	粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁 果物	粥 魚の香味焼き じゃが芋の煮物 くるみ和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の塩焼き 煮浸し しその実和え 味噌汁	粥 ポークチャップ 大根の煮物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 和風野菜炒め 和え物 味噌汁	粥 豚肉の甘辛炒め 煮浸し わかめサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの胡麻和え 味噌汁	粥 魚のバター醤油焼き 里芋と竹輪の煮物 ドレッシング和え 味噌汁	粥 厚揚げのエビチリ風 金蓮煮 中華和え 中華スープ
合計	エネルギー-1353kcal 蛋白質 56.4g 脂質 42.2g 炭水 197.5g 食塩 8.1g 水分 1256.8g	エネルギー-1430kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.1g 炭水 228.2g 食塩 8.0g 水分 1328.0g	エネルギー-1337kcal 蛋白質 60.9g 脂質 37.5g 炭水 191.4g 食塩 8.0g 水分 1205.3g	エネルギー-1373kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.7g 炭水 201.8g 食塩 8.1g 水分 1280.6g	エネルギー-1261kcal 蛋白質 55.4g 脂質 24.6g 炭水 214.6g 食塩 7.6g 水分 1431.2g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 56.2g 脂質 32.6g 炭水 207.8g 食塩 8.3g 水分 1103.4g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 54.0g 脂質 38.4g 炭水 194.4g 食塩 7.8g 水分 1190.7g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 3月27日～2022年 3月31日)

	3月27日 (日)	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)		
朝食	粥 豚肉と里芋の煮物 お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	鮭雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳		
昼食	鶏南蛮うどん 南瓜の含め煮 磯マヨ和え 煮豆 果物	麻婆丼 春巻き 中華和え 中華スープ 果物	*肉の日* 粥 豚肉の味噌マヨ焼き かぶの煮物 生姜和え すまし汁 果物	粥 魚の生姜煮 がんもの煮物 和え物 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の葱味噌焼き キャベツと青豆の炒め さつま芋サラダ すまし汁 果物		
夕食	粥 豆腐ステーキ えび大根 ゆず味噌和え すまし汁	粥 魚の西京焼き 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 茄子の炒め煮 おかか和え 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 根菜の煮物 柚子醤油和え 中華スープ	粥 魚のムニエル ブロッコリーの納豆あん 和え物 スープ		
合計	エネルギー-1301kcal 蛋白質 54.6g 脂質 33.3g 炭水 206.0g 食塩 8.3g 水分 1366.8g	エネルギー-1325kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.5g 炭水 201.0g 食塩 8.1g 水分 1150.9g	エネルギー-1371kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.0g 炭水 192.0g 食塩 8.7g 水分 1443.7g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.7g 炭水 191.7g 食塩 8.7g 水分 1219.7g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.3g 炭水 210.4g 食塩 7.3g 水分 1405.6g		