

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 3月27日～2022年 4月 2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)	4月 1日 (金)	4月 2日 (土)
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	粥 五目豆煮 柚子和え たいみそ 味噌汁 牛乳	豆パン じゃが芋のコンソメ煮 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	***開園記念日*** 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し ピーナッツ和え すまし汁 果物	粥 魚の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ おかか和え 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 ブロッコリーの林行あん 和え物 スープ	粥 つくねの照り煮 南瓜の煮物 もずくの酢の物 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し 金平牛蒡 ドレッシング和え 味噌汁
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	エネルギー-1302kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.7g 炭水 218.0g 食塩 8.4g 水分 1290.9g	エネルギー-1288kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.1g 炭水 201.7g 食塩 6.8g 水分 1175.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 4月 3日~2022年 4月 9日)

	4月 3日 (日)	4月 4日 (月)	4月 5日 (火)	4月 6日 (水)	4月 7日 (木)	4月 8日 (金)	4月 9日 (土)
朝食	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや かぶとツナの煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ トマト煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 肉じゃが煮 ゼリー 牛乳	粥 蓮根のそぼろ煮 笹かま ふりかけ 味噌汁 牛乳	ぶどうパン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	肉そば ブロッコリーの林行あん 錦糸和え 煮豆 果物	ケチャップライス 豚じゃがの和え コールスローサラダ スープ 果物(バナナ)	粥 魚のマネズミ焼き 冬瓜の煮物 胡麻醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	*花見弁当* 桜ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 海老シュウマイ うどの酢味噌かけ すまし汁 ピョウかん	粥 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 洋風フキ炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬焼き 茄子の煮物 青菜の山かけ 味噌汁 ミルクゼリー
夕食	粥 魚の土佐煮 切干大根の煮物 ごまマヨ和え のっぺい汁	粥 魚の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	粥 豚肉のカレー風味炒め たけのこの煮物 かおり和え すまし汁	粥 魚の生姜焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 魚のシチュー煮 冬瓜のエビあんかけ サラダ スープ	粥 魚の有馬煮 柚子田楽 ピーナッツ和え すまし汁	粥 鶏肉の治部煮 小松菜の卵とじ 胡麻ドレ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1290kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.4g 炭水 199.3g 食塩 8.1g 水分 1281.8g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30.4g 炭水 210.1g 食塩 8.8g 水分 1249.0g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 57.1g 脂質 40.9g 炭水 190.5g 食塩 8.1g 水分 1466.7g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.0g 脂質 28.6g 炭水 220.5g 食塩 8.2g 水分 1118.0g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.1g 炭水 201.8g 食塩 8.2g 水分 1480.5g	エネルギー-1335kcal 蛋白質 58.9g 脂質 33.7g 炭水 204.3g 食塩 7.6g 水分 1256.9g	エネルギー-1312kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.6g 炭水 190.8g 食塩 8.0g 水分 1258.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 4月10日～2022年 4月16日)

	4月10日 (日)	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)
朝食	粥 いわしの梅煮 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	粥 里芋の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	人参パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 ジャーマンポテト 金平ごぼう のり佃煮 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	中華風雑炊 里芋の含め煮 ゼリー 牛乳
昼食	ジャージャー麺 薩摩芋と昆布の煮物 チキン和え 中華スープ 果物	粥 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の香味焼き 青梗菜の炒め煮 かぶの柚子醤油和え 味噌汁 コーヒーゼリー	粥 鶏肉のマヨポン炒め ザーサイ湯豆腐 おかか和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉のカレー風味焼き 冬瓜のカニあんかけ コーンサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	粥 魚のバター焼き ツナの和風カレー煮 青じそ和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉のソテーハニーマスタード ひじきと大豆の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の梅風味焼き じゃが芋の煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 魚の漬け焼き 大根の胡麻味噌煮 わさび和え すまし汁	粥 豚肉のオイスターソース炒め 白滝のたらこ炒め 中華和え 中華スープ	粥 白身魚のフライ そぼろ煮 隠元サラダ 味噌汁	粥 魚の西京焼き 南瓜の煮物 和え物 すまし汁	粥 肉野菜のみぞれ炒め がんもの煮物 ナムル 中華スープ	粥 カニ玉あんかけ ビーフンソテー おろし納豆 味噌汁
合計	エネルギー-1341kcal 蛋白質 58.0g 脂質 36.1g 炭水 208.2g 食塩 9.3g 水分 1242.8g	エネルギー-1337kcal 蛋白質 56.0g 脂質 38.6g 炭水 197.5g 食塩 8.5g 水分 1212.8g	エネルギー-1324kcal 蛋白質 55.5g 脂質 48.3g 炭水 171.1g 食塩 8.4g 水分 1192.0g	エネルギー-1327kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.7g 炭水 210.7g 食塩 8.7g 水分 1185.7g	エネルギー-1269kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.6g 炭水 201.6g 食塩 9.0g 水分 1409.3g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 59.0g 脂質 44.1g 炭水 188.4g 食塩 7.2g 水分 1216.8g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 54.4g 脂質 39.3g 炭水 213.1g 食塩 8.3g 水分 1409.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 4月17日～2022年 4月23日)

	4月17日 (日)	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)
朝食	粥 じゃが芋の煮物 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	野菜雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳
昼食	スパゲティホリタン 卵ロール わかめサラダ スープ チョコプリン	粥 魚の味噌煮 煮浸し もやしの梅だし和え すまし汁 果物	粥 魚の菜種焼き 車麩の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	粥 チンジャオロース 里芋のツナ煮 塩昆布和え 味噌汁 果物(バナナ)	* 出前食 * 鯖そぼろの三色丼 ふきの煮物 なめ茸和え 味噌汁 ババロア	* 魚の日 * 粥 魚のトマト煮 菜の花のソテー炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	チキンカレー 枝豆サラダ スープ ジャムヨーグルト
夕食	粥 魚の南部焼き 根菜の炒り煮 しその実和え 味噌汁	粥 豚肉のソテー 若竹煮 マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き いんげんの炒め煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 魚の山椒焼き 炒り豆腐 和え物 味噌汁	粥 親子煮 野菜と厚揚げの味噌炒 おろし和え すまし汁	粥 鶏肉の酒蒸し梅ソース 春雨ソテー マヨポン酢和え 中華スープ	粥 煮魚 五目豆煮 青菜和え すまし汁
合計	エネルギー-1308kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.3g 炭水 196.3g 食塩 8.1g 水分 1112.1g	エネルギー-1300kcal 蛋白質 55.1g 脂質 42.1g 炭水 183.5g 食塩 7.8g 水分 1180.7g	エネルギー-1251kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.7g 炭水 192.6g 食塩 8.2g 水分 1180.7g	エネルギー-1330kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.4g 炭水 201.0g 食塩 8.3g 水分 1457.9g	エネルギー-1327kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.4g 炭水 200.7g 食塩 8.8g 水分 1231.4g	エネルギー-1348kcal 蛋白質 58.9g 脂質 37.3g 炭水 202.0g 食塩 8.4g 水分 1236.7g	エネルギー-1311kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.0g 炭水 205.1g 食塩 8.6g 水分 1497.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 4月24日～2022年 4月30日)

	4月24日（日）	4月25日（月）	4月26日（火）	4月27日（水）	4月28日（木）	4月29日（金）	4月30日（土）
朝食	粥 煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン 柿のチャウダー ゼリー 牛乳	梅雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー	粥 冬瓜の煮物 お浸し 漬物 味噌汁	粥 かに入り卵蒸し 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	木の葉うどん 茄子の炒め煮 胡麻和え 煮豆 果物	粥 魚の磯辺焼き 蓮根のきんぴら風 辛子和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 豚肉のバターソテー炒め スタッフエントウのソテー チーズサラダ スープ 紅茶ゼリー	こうご御飯 魚の塩焼き 精進炒め くるみおかか和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の葱塩焼き 五目豆煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉の味噌焼き ぜんまいの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁 果物	粥 魚のおろし煮 カレー風味炒め 辛子和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の照り焼き 煮浸し もやしの和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き キャベツの信田煮 梅和え すまし汁	粥 豆腐の五目炒め 青菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 玉子豆腐あんかけ コーンサラダ 中華スープ	粥 魚の南部焼き 春雨の炒め煮 酢の物 味噌汁	粥 魚のおろし煮 竹輪の味噌炒め マヨ和え すまし汁	粥 豚肉の甘辛炒め キャベツの炒め煮 ゆずみそ和え すまし汁
合計	エネルギー-1322kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.0g 炭水 192.1g 食塩 8.2g 水分 1298.3g	エネルギー-1342kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.6g 炭水 158.0g 食塩 8.4g 水分 1127.4g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.4g 炭水 189.1g 食塩 8.1g 水分 1426.4g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 56.2g 脂質 35.1g 炭水 208.8g 食塩 8.3g 水分 1229.6g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.1g 炭水 197.0g 食塩 7.4g 水分 1249.6g	エネルギー-1331kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.8g 炭水 194.4g 食塩 9.5g 水分 1179.1g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.7g 炭水 190.0g 食塩 8.1g 水分 1217.2g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 3月27日～2022年 4月 2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)	4月 1日 (金)	4月 2日 (土)
昼食		麻婆丼 春巻き 中華和え 中華スープ 果物	* 肉の日 * 御飯 豚肉の味噌マヨ焼き かぶの煮物 生姜和え すまし汁 果物	御飯 魚の生姜煮 がんもの煮物 和え物 味噌汁 果物(バナナ)	御飯 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	***開園記念日*** 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し ピーナッツ和え すまし汁 果物	御飯 魚の和風マリネ 里芋の肉味噌かけ おかか和え すまし汁 果物
合計		エネルギー - 578kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.7g 炭水 77.3g 食塩 3.1g 水分 453.0g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.3g 炭水 68.8g 食塩 3.8g 水分 476.0g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.0g 炭水 76.6g 食塩 2.7g 水分 433.5g	エネルギー - 619kcal 蛋白質 23.6g 脂質 21.3g 炭水 88.1g 食塩 2.8g 水分 410.9g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.3g 炭水 82.3g 食塩 3.4g 水分 525.8g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 27.1g 脂質 7.7g 炭水 76.7g 食塩 2.7g 水分 450.6g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 4月 3日~2022年 4月 9日)

	4月 3日 (日)	4月 4日 (月)	4月 5日 (火)	4月 6日 (水)	4月 7日 (木)	4月 8日 (金)	4月 9日 (土)
昼食		ケチャップライス 豚じゃがのオムツ コールローサラダ スープ 果物(バナナ)	御飯 魚のマネース 焼き 冬瓜の煮物 胡麻醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	*花見弁当* 桜ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 海老シュウマイ うどの酢味噌かけ すまし汁 ビンコようかん	御飯 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	御飯 茹豚からし醤油かけ 洋風フキ炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	御飯 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 青菜の山かけ 味噌汁 ミルクゼリー
合計		エネルギー- 607kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.2g 炭水 77.9g 食塩 3.3g 水分 454.9g	エネルギー- 543kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.8g 炭水 72.4g 食塩 2.3g 水分 460.8g	エネルギー- 539kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.3g 炭水 95.9g 食塩 3.5g 水分 428.5g	エネルギー- 596kcal 蛋白質 24.6g 脂質 23.3g 炭水 74.1g 食塩 3.4g 水分 388.2g	エネルギー- 509kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.1g 炭水 72.9g 食塩 2.9g 水分 481.6g	エネルギー- 551kcal 蛋白質 22.7g 脂質 16.5g 炭水 78.0g 食塩 2.8g 水分 432.8g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 4月10日～2022年 4月16日)

	4月10日 (日)	4月11日 (月)	4月12日 (火)	4月13日 (水)	4月14日 (木)	4月15日 (金)	4月16日 (土)
昼食		御飯 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 サラダ 味噌汁 果物	御飯 魚の香味焼き 青梗菜の炒め煮 かぶの柚子醤油和え 味噌汁 コーヒーゼリー	御飯 鶏肉のマヨポン炒め ザンサイ湯豆腐 おかか和え 味噌汁 果物	* 肉の日 * 御飯 豚肉のカレー風味焼き 冬瓜のカニあんかけ コーンサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	御飯 魚のバター焼き 汁の和風カレー煮 青じそ和え 味噌汁 果物	御飯 鶏肉のソテーハニーマスタード ひじきと大豆の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)
合計		エネルギー - 555kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.7g 炭水 76.5g 食塩 3.6g 水分 475.7g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.5g 炭水 69.0g 食塩 2.6g 水分 467.8g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.1g 炭水 67.2g 食塩 3.7g 水分 442.6g	エネルギー - 583kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.6g 炭水 73.7g 食塩 3.5g 水分 467.4g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 26.0g 脂質 14.9g 炭水 69.4g 食塩 2.8g 水分 405.5g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16.1g 炭水 75.9g 食塩 3.3g 水分 408.9g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 4月17日～2022年 4月23日)

	4月17日 (日)	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)
昼食		御飯 魚の味噌煮 煮浸し もやしの梅ドレ和え すまし汁 果物	御飯 魚の菜種焼き 車麩の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	御飯 チンジャオロース 里芋のツナ煮 塩昆布和え 味噌汁 果物(バナナ)	* 出前食 * 鯖そぼろの三色丼 ふきの煮物 なめ茸和え 味噌汁 ババロア	* 魚の日 * 御飯 魚のトマト煮 菜の花のソラ炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	チキンカレー 枝豆サラダ スープ ジャムヨーグルト
合計		エネルギー - 542kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.7g 炭水 73.6g 食塩 2.8g 水分 467.2g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.9g 炭水 72.4g 食塩 2.9g 水分 385.2g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 23.0g 脂質 19.3g 炭水 79.3g 食塩 3.0g 水分 489.1g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.6g 炭水 73.5g 食塩 3.3g 水分 447.0g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.9g 炭水 73.8g 食塩 3.1g 水分 464.9g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.6g 炭水 84.7g 食塩 3.3g 水分 500.2g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 4月24日～2022年 4月30日)

	4月24日 (日)	4月25日 (月)	4月26日 (火)	4月27日 (水)	4月28日 (木)	4月29日 (金)	4月30日 (土)
昼食		御飯 魚の磯辺焼き 蓮根のきんぴら風 辛子和え 味噌汁 果物(バナナ)	御飯 豚肉のバターホーン酢炒め スタッフエントウのソテー チーズサラダ スープ 紅茶ゼリー	こうご御飯 魚の塩焼き 精進炒め くるみおかか和え 味噌汁 果物	御飯 鶏肉の葱塩焼き 五目豆煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	*肉の日* 御飯 豚肉の味噌焼き ぜんまいの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁 果物	御飯 魚のおろし煮 カレー風味炒め 辛子和え 味噌汁 果物
合計		エネルギー - 476kcal 蛋白質 25.7g 脂質 7.8g 炭水 77.7g 食塩 2.5g 水分 410.1g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 22.5g 脂質 26.9g 炭水 65.3g 食塩 2.3g 水分 447.7g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9.9g 炭水 72.6g 食塩 2.8g 水分 455.8g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 27.2g 脂質 21.0g 炭水 76.4g 食塩 2.6g 水分 450.8g	エネルギー - 623kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.9g 炭水 75.0g 食塩 3.7g 水分 437.0g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 25.4g 脂質 9.6g 炭水 75.7g 食塩 2.8g 水分 509.3g