

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 5月 1日~2022年 5月 7日)

	5月 1日 (日)	5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ カリフラワーのスープ 煮 ゼリー 牛乳	粥 にしんの甘露煮 和え物 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
昼食	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ 煮豆 果物	* 八十八夜 * 緑茶御飯 魚の照り焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のわさび和え すまし汁 抹茶ババロア	粥 ミートローフ 青梗菜のコンソメ煮 しその実和え 味噌汁 ミルクゼリー	粥 魚のタルタル焼き 春野菜の炒め物 梅風味サラダ すまし汁 果物	* 端午の節句 * 中華風おこわ ふくさ卵 ふきの炊き合わせ 柚子ドレ和え すまし汁 かしわもち	粥 揚げ鶏の香り漬け 煮浸し もずくトマト 中華スープ 果物	粥 家常豆腐 牛蒡の炒め煮 磯和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 鶏肉の卵炒め つと冬瓜の煮物 酢の物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き かぶの煮物 サラダ 味噌汁	粥 白身魚フライ 野菜の味噌炒め 菜種和え すまし汁	粥 豚肉のにんにく炒め 金平牛蒡 胡麻和え 味噌汁	粥 魚の香味蒸し つみれの煮物 和え物 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 蓮根のそぼろ煮 わさびマヨ和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー-1312kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.1g 炭水 202.3g 食塩 8.2g 水分 1174.4g	エネルギー-1324kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.4g 炭水 209.8g 食塩 7.9g 水分 1487.3g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.1g 炭水 205.6g 食塩 8.1g 水分 1210.3g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.4g 炭水 192.7g 食塩 7.3g 水分 1439.6g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 55.8g 脂質 31.5g 炭水 209.7g 食塩 7.7g 水分 1215.6g	エネルギー-1335kcal 蛋白質 56.5g 脂質 41.2g 炭水 194.1g 食塩 6.1g 水分 1201.3g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.9g 炭水 198.9g 食塩 8.2g 水分 1224.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 5月 8日~2022年 5月14日)

	5月 8日 (日)	5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)
朝食	しらす雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	人参パン ほうれん草のソテー パン粉キャサダ スープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 胡麻醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト オクラとモロヘイヤの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン 大豆ホーローソース煮 ゼリー 牛乳	ほたて雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳
昼食	あんかけうどん ふきの金平 さつま芋サラダ 煮豆 アイスクリーム	キーマカレー らっきょうサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 味噌汁 果物	粥 魚の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	*誕生食* 散らし寿司 魚の木の芽焼き 春キャベツとアスパラのピーナ すまし汁 果物	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーのバター炒め 蓮根のサダ すまし汁 コーヒーゼリー	*肉の日* 粥 豚肉のソテー和風ソース たけのこの土佐煮 キャベツと林檎のサダ スープ 果物
夕食	粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの林檎あん おかか和え すまし汁	粥 魚のムニエル 煮物 青菜和え すまし汁	粥 五色卵蒸し焼き 茄子のそぼろ煮 酢味噌和え すまし汁	粥 豚肉のおろしソース ぜんまいの炒り煮 柚子胡椒和え 味噌汁	粥 鶏肉のトマトソース 煮浸し 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 梅風味和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 ごま和え 味噌汁
合計	エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.9g 炭水 210.4g 食塩 7.7g 水分 1423.2g	エネルギー-1305kcal 蛋白質 57.4g 脂質 38.8g 炭水 191.5g 食塩 8.2g 水分 1170.6g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.6g 炭水 180.8g 食塩 8.6g 水分 1246.7g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 55.5g 脂質 34.1g 炭水 208.1g 食塩 7.7g 水分 1272.4g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.9g 炭水 203.3g 食塩 8.2g 水分 1085.2g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 59.3g 脂質 44.2g 炭水 185.7g 食塩 7.1g 水分 1206.2g	エネルギー-1330kcal 蛋白質 57.0g 脂質 34.2g 炭水 204.8g 食塩 7.9g 水分 1373.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 5月15日～2022年 5月21日)

	5月15日 (日)	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)
朝食	鮭雑炊 里芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	雑炊 南瓜の含め煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 大根の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール コーンサラダ スープ 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き 茄子の煮浸し 青じそサラダ すまし汁 果物	*魚の日* 粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー サラダ 味噌汁 フルーツプリン	粥 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 カニカマ和え 味噌汁 果物	*出前食* *たれカツ丼 新じゃが芋の炒め煮 なめ茸和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 磯マヨ和え スープ 果物	粥 ポークチャップ 土佐煮 キャベツサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 炒り豆腐 里芋の煮物 和え物 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 豚肉の七味マヨ炒め 炒めなます 中華和え 味噌汁	粥 魚の有馬煮 白菜と筍のあんかけ ゆかり和え 味噌汁	粥 魚のみりん焼き 五目豆煮 ポン酢和え 味噌汁	粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	粥 カニ玉あんかけ 切り昆布の煮物 わさび和え 中華スープ
合計	エネルギー-1320kcal 蛋白質 55.0g 脂質 31.5g 炭水 207.4g 食塩 7.0g 水分 1469.2g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 56.4g 脂質 40.9g 炭水 188.5g 食塩 7.9g 水分 1139.1g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.3g 炭水 192.8g 食塩 7.4g 水分 1095.5g	エネルギー-1318kcal 蛋白質 59.7g 脂質 30.4g 炭水 209.6g 食塩 7.5g 水分 1465.9g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.0g 脂質 32.8g 炭水 216.9g 食塩 8.6g 水分 1203.5g	エネルギー-1294kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.9g 炭水 185.5g 食塩 7.9g 水分 1182.2g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.5g 炭水 195.7g 食塩 8.6g 水分 1220.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 5月22日～2022年 5月28日)

	5月22日（日）	5月23日（月）	5月24日（火）	5月25日（水）	5月26日（木）	5月27日（金）	5月28日（土）
朝食	粥 がんもの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 野菜の炒め煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン ポトの洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	たぬきそば 里芋の煮物 生姜和え 煮豆 果物	粥 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 コーンサラダ 味噌汁 果物	* 駅弁・和歌山 * 豆ご飯 魚の金山寺焼き 牛肉のオムレツ炒め 高野豆腐の煮物 梅和え すまし汁 果物	粥 蒸し魚のレモン蒸し たけのこの炒め煮 ゆかりマヨ和え スープ 果物(バナナ)	粥 魚のマストードマヨ焼き 薩摩芋の煮物 チロリ風サラダ 味噌汁 メロンゼリー	ハヤシライス エビサラダ スープ フルーツポンチ	粥 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め煮 磯香和え 味噌汁 果物
夕食	粥 鶏肉の香味たれ じゃが芋の汁煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 ふくさ卵 ブロッコリーのかにあん マヨ和え 味噌汁	粥 コロッケ 大根のツナ煮 みず納豆 味噌汁	粥 中華風旨煮 ふきの煮物 ドレッシング和え 中華スープ	粥 肉じゃが もやしのカレー風味 ごま醤油和え 味噌汁	粥 豚肉の卵とじ 大豆の煮物 マヨネーズサラダ 味噌汁	粥 魚のレゴットソース 切干大根の煮物 わさび風味和え 味噌汁
合計	エネルギー-1305kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.3g 炭水 207.9g 食塩 8.3g 水分 1272.4g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 57.6g 脂質 41.4g 炭水 186.5g 食塩 8.4g 水分 1189.8g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 60.4g 脂質 31.6g 炭水 197.3g 食塩 7.2g 水分 1099.1g	エネルギー-1326kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.3g 炭水 196.9g 食塩 8.4g 水分 1520.2g	エネルギー-1338kcal 蛋白質 56.9g 脂質 31.1g 炭水 207.8g 食塩 7.5g 水分 1207.0g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.0g 炭水 213.7g 食塩 8.1g 水分 1457.6g	エネルギー-1317kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.3g 炭水 197.8g 食塩 6.8g 水分 1247.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 5月29日～2022年 5月31日)

	5月29日 (日)	5月30日 (月)	5月31日 (火)				
朝食	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳				
昼食	焼きそば シューマイ サラダ 中華スープ 果物	粥 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 辛子和え 豚汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の照り焼き キャベツとそら豆のコンソメ 甘酢和え 味噌汁 果物				
夕食	*肉の日* 粥 蒸鶏のみそだれかけ 南瓜の煮物 和え物 すまし汁	粥 豚肉のシヤブシヤブ風 ふきの煮物 カニカマ和え 中華スープ	粥 魚の土佐漬け ぜんまいの炒り煮 なめ茸和え 味噌汁				
合計	エネルギー 1311kcal 蛋白質 57.5g 脂質 37.9g 炭水 198.8g 食塩 8.9g 水分 1163.8g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 59.3g 脂質 35.6g 炭水 194.8g 食塩 7.7g 水分 1363.0g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 58.6g 脂質 35.6g 炭水 195.8g 食塩 7.7g 水分 1194.1g				

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 5月 1日~2022年 5月 7日)

	5月 1日 (日)	5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)
昼食		* 八十八夜 * 緑茶御飯 魚の照り焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のわさび和え すまし汁 抹茶ババロア	御飯 ミートローフ 青梗菜のコンソメ煮 しその実和え 味噌汁 ミルクゼリー	御飯 魚のタルタルソース焼き 春野菜の炒め物 梅風味サラダ すまし汁 果物	* 端午の節句 * 中華風おこわ ふくさ卵 ふきの炊き合わせ 柚子ドレ和え すまし汁 かしわもち	御飯 揚げ鶏の香り漬け 煮浸し もずくトマト 中華スープ プリン	御飯 家常豆腐 牛蒡の炒め煮 磯和え すまし汁 果物(バナナ)
合計		エネルギー - 482kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.0g 炭水 73.4g 食塩 2.9g 水分 451.8g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.2g 炭水 76.9g 食塩 2.6g 水分 488.7g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.6g 炭水 68.6g 食塩 2.4g 水分 414.9g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.9g 炭水 88.2g 食塩 3.2g 水分 469.8g	エネルギー - 602kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.6g 炭水 79.1g 食塩 2.1g 水分 464.6g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.3g 炭水 80.3g 食塩 3.0g 水分 479.7g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 5月 8日~2022年 5月14日)

	5月 8日 (日)	5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)
昼食		キーマカレー らっきょうサラダ スープ フルーツヨーグルト	御飯 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	御飯 魚の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	*誕生食* 散らし寿司 魚の木の芽焼き 春キャベツとアスパラのピーナ すまし汁 果物	御飯 魚の味噌煮 フロッキーのバター炒め 蓮根のサラダ すまし汁 コーヒーゼリー	*肉の日* 御飯 豚肉のソテー和風ソース たけのこの土佐煮 キャベツと林檎のサラダ スープ 果物
合計		エネルギー - 484kcal 蛋白質 17.2g 脂質 17.0g 炭水 70.0g 食塩 3.0g 水分 446.3g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 28.4g 脂質 14.2g 炭水 76.9g 食塩 3.0g 水分 465.3g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.3g 炭水 83.6g 食塩 2.7g 水分 487.0g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.2g 炭水 76.6g 食塩 3.2g 水分 324.5g	エネルギー - 647kcal 蛋白質 25.7g 脂質 30.9g 炭水 71.9g 食塩 2.9g 水分 440.9g	エネルギー - 611kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.8g 炭水 76.0g 食塩 2.7g 水分 452.6g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 5月15日～2022年 5月21日)

	5月15日 (日)	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)
昼食		御飯 魚のねぎ味噌焼き 茄子の煮浸し 青じそサラダ すまし汁 果物	* 魚の日 * 御飯 魚のチズ 焼き ブロッコリーソテー サラダ 味噌汁 フルーツプリン	御飯 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 カニカマ和え 味噌汁 ババロア	* 出前食 * * たれカツ丼 新じゃが芋の炒め煮 なめ茸和え 味噌汁 果物(バナナ)	御飯 鶏肉のマーマレード 焼き マカロニソテー 磯マヨ和え スープ 果物	御飯 ポークチャップ 土佐煮 キャベツサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
合計		エネルギー - 463kcal 蛋白質 22.6g 脂質 11.9g 炭水 66.7g 食塩 2.9g 水分 416.1g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 24.1g 脂質 9.5g 炭水 70.1g 食塩 2.6g 水分 398.8g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.7g 炭水 81.8g 食塩 3.0g 水分 452.3g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 17.0g 脂質 13.4g 炭水 91.7g 食塩 3.1g 水分 428.0g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.9g 炭水 70.4g 食塩 2.6g 水分 402.1g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 26.6g 脂質 21.0g 炭水 78.1g 食塩 2.4g 水分 458.2g

献立表

[小松原園]

<デイサービス>

(2022年 5月22日～2022年 5月28日)

	5月22日 (日)	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)
昼食		御飯 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 コーンサラダ 味噌汁 果物	* 駅弁・和歌山 * 豆ご飯 魚の金山寺焼き 牛肉のオyster炒め 高野豆腐の煮物 梅和え すまし汁 果物	御飯 蒸し魚のレモン蒸し たけのこの炒め煮 ゆかりマヨ和え スープ 果物(バナナ)	御飯 魚のマスタードマヨ焼き 薩摩芋の煮物 チヨレギ 風サラダ 味噌汁 メロンゼリー	ハヤシライス エビサラダ スープ フルーツポンチ	御飯 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め煮 磯香和え 味噌汁 紅茶ゼリー
合計		エネルギー - 556kcal 蛋白質 24.0g 脂質 18.2g 炭水 77.3g 食塩 3.0g 水分 413.8g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 27.3g 脂質 18.9g 炭水 70.1g 食塩 2.8g 水分 374.6g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.8g 炭水 69.0g 食塩 3.1g 水分 435.1g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.9g 炭水 86.0g 食塩 2.9g 水分 415.6g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.7g 炭水 69.3g 食塩 2.7g 水分 442.0g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 26.1g 脂質 16.3g 炭水 73.1g 食塩 2.7g 水分 486.1g

献立表

[小松原園]
 <デイサービス>
 (2022年 5月29日～2022年 5月31日)

	5月29日 (日)	5月30日 (月)	5月31日 (火)				
昼食		御飯 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 辛子和え 豚汁 果物(バナナ)	御飯 鶏肉の照り焼き キャベツとそら豆のコンソメ 甘酢和え 味噌汁 果物				
合計		エネルギー - 472kcal 蛋白質 22.5g 脂質 11.2g 炭水 72.3g 食塩 3.0g 水分 384.3g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.8g 炭水 71.0g 食塩 2.7g 水分 412.7g				