

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 6月26日～2022年 7月 2日)

	6月26日 (日)	6月27日 (月)	6月28日 (火)	6月29日 (水)	6月30日 (木)	7月 1日 (金)	7月 2日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 ふきの煮物 ゼリー 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	粥 ひじきの旨煮 ツナ和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 玉子ロール 車麩の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	食パン じゃが芋のコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼食	サラダうどん じゃが芋の白煮 ピーナッツ和え 玉子ロール 果物	粥 魚のにんにく炒め 蓮根のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 シーフードカレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	* 肉の日 * 粥 豚肉の漬け焼き 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 プリン	* 夏越の祓 * 粥 魚の有馬焼 信田煮 なめ茸和え 味噌汁 水無月風ようかん	粥 豚肉のシャブシャブ風 スパゲティ和風ソテー 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	* 慰霊祭 * 粥 ぎせい豆腐 根菜の煮物 辛子マヨ和え 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の照り焼き 茄子の煮浸し 中華和え 味噌汁	粥 メンチカツ 切干大根の煮物 辛子和え 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き 煮浸し 梅和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 二色和え すまし汁	粥 蒸し鶏のポン酢かけ ぜんまいの炒り煮 かりふりのドレ和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 野菜炒め ところてん 味噌汁	* 半夏生 * 粥 蒸し魚のみそだれかけ 煮物 酢の物 すまし汁
合計	1444kcal 1301kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.5g 炭水 183.1g 食塩 8.9g 水分 1102.7g	1444kcal 1310kcal 蛋白質 55.2g 脂質 28.0g 炭水 219.5g 食塩 7.9g 水分 1340.7g	1444kcal 1282kcal 蛋白質 57.3g 脂質 35.0g 炭水 187.0g 食塩 8.9g 水分 1218.9g	1444kcal 1352kcal 蛋白質 58.4g 脂質 38.6g 炭水 201.7g 食塩 8.1g 水分 1130.2g	1444kcal 1285kcal 蛋白質 57.8g 脂質 30.5g 炭水 204.6g 食塩 7.6g 水分 1181.9g	1444kcal 1307kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.8g 炭水 193.5g 食塩 8.5g 水分 1393.5g	1444kcal 1311kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.0g 炭水 200.0g 食塩 6.7g 水分 974.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月 3日~2022年 7月 9日)

	7月 3日 (日)	7月 4日 (月)	7月 5日 (火)	7月 6日 (水)	7月 7日 (木)	7月 8日 (金)	7月 9日 (土)
朝食	ほたて雑炊 根菜と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	ホットケーキ トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 蓮根と豚肉の煮物 笹かま たいみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 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	粥 ひじきの旨煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば シューマイ トマトと白菜のサラダ 中華スープ 果物	粥 魚の煮付け 金平牛蒡 夏野菜の中華和え 味噌汁 りんごムース	粥 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物	粥 魚の金山寺焼き ひじきの煮物 マヨ和え すまし汁 果物	*七夕* 稲荷寿司 冬瓜のそぼろ煮 梅風味和え ミニそうめん 七夕ゼリー	粥 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	*魚の日* 粥 魚の南蛮漬け かぶの煮物 蓮根サラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 カニ玉あんかけ さつま揚げの煮物 和え物 中華スープ	粥 鶏肉の葱塩焼き もやし炒め 納豆和え 味噌汁	粥 魚の竜田揚げ 煮浸し 柚子味噌和え すまし汁	粥 豚肉の柳川風 アスパラの味噌バター炒め 磯和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け焼き がんもの煮物 カニカマ和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き ビーフンソテー ゴマ醤油和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜焼き たけのこの煮物 もやし和え 味噌汁
合計	エネルギー-1296kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.3g 炭水 206.2g 食塩 8.7g 水分 1517.5g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.4g 炭水 193.0g 食塩 8.5g 水分 1171.4g	エネルギー-1334kcal 蛋白質 55.2g 脂質 37.8g 炭水 204.7g 食塩 7.8g 水分 1197.7g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 58.0g 脂質 39.1g 炭水 194.8g 食塩 7.5g 水分 1118.4g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 54.2g 脂質 32.0g 炭水 201.7g 食塩 7.3g 水分 1333.2g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.5g 脂質 45.0g 炭水 181.4g 食塩 8.8g 水分 1170.8g	エネルギー-1346kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.6g 炭水 201.3g 食塩 8.6g 水分 1197.2g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月10日～2022年 7月16日)

	7月10日 (日)	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7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	ロールパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	おじや かぶとツナの煮物 果物 牛乳	粥 金平ごぼう 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン ソーセージと野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	和風スパゲティ スクランブルエッグ 大根サラダ スープ 果物	粥 鶏肉の治部煮 華風ソテー 春雨サラダ 味噌汁 フルーツポンチ	粥 魚の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ 和え物 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の梅香焼き 南瓜の煮物 和え物 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉のオイスターソース炒め 信田煮 辛子和え 味噌汁 果物	粥 中華風旨煮 薩摩芋のレモン煮 中華和え すまし汁 杏仁豆腐	粥 鶏肉の磯辺焼き カレー風味炒め もずくトマト 味噌汁 コーヒーゼリー
夕食	粥 鶏とビーマンの中華炒め 煮浸し 胡麻和え 味噌汁	粥 魚の香味焼き 味噌田楽 ポテトサラダ すまし汁	粥 ハンバーグ 大根とツナの煮物 マリネサラダ 味噌汁	粥 肉野菜の炒め 車麩の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の南部焼き 高野豆腐の煮物 浅漬け 味噌汁	粥 やきとり風 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き ふきの煮物 胡麻マヨ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1321kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.4g 炭水 194.8g 食塩 8.3g 水分 1159.5g	エネルギー-1285kcal 蛋白質 56.1g 脂質 32.3g 炭水 199.2g 食塩 8.4g 水分 1089.6g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 55.7g 脂質 44.1g 炭水 191.2g 食塩 8.8g 水分 1218.3g	エネルギー-1305kcal 蛋白質 58.9g 脂質 37.5g 炭水 187.2g 食塩 7.9g 水分 1378.4g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.5g 炭水 205.8g 食塩 7.7g 水分 1147.2g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 55.8g 脂質 28.7g 炭水 215.0g 食塩 7.8g 水分 1236.1g	エネルギー-1326kcal 蛋白質 56.7g 脂質 41.3g 炭水 195.3g 食塩 8.1g 水分 1414.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月17日～2022年 7月23日)

	7月17日 (日)	7月18日 (月)	7月19日 (火)	7月20日 (水)	7月21日 (木)	7月22日 (金)	7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 切昆布の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 竹輪の煮物 わさび和え 梅干し 味噌汁 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	そうめん 肉団子の煮物 酢の物 厚焼き玉子 チョコプリン	* 海の日 * 粥 魚の和風マリネ 青梗菜のソテー わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くず煮 アパ <sup>ラ</sup> の胡麻和え 味噌汁 黒糖かん	粥 魚のムニエル かぶの煮物 甘酢和え 味噌汁 フルーツあんみつ	* 出前食 * チキン南蛮丼 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁 果物	粥 魚の有馬煮 ゴーヤチャンプルー 和え物 味噌汁 コーヒーゼリー	* 土用の丑の日 * うな玉丼/極みりあん使 うずら豆とさつま芋煮 梅和え うりのとろみ汁 烏龍茶ゼリー
夕食	粥 魚の蒲焼き 茄子の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 チキンチャップ ごぼうの煮物 わさびマヨ和え 味噌汁	粥 松風焼き 里芋の煮物 かぶのレモン和え すまし汁	粥 麻婆豆腐 煮物 ナムル 中華スープ	粥 魚のみりん焼き 野菜の炒め煮 冷奴 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか じゃが芋の煮物 ツナサラダ 中華スープ	粥 鶏肉のピリ辛味噌焼き 煮物 もやしとミョウガ <sup>ノ</sup> の和え 味噌汁
合計	エネルギー-1337kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.4g 炭水 212.1g 食塩 8.8g 水分 1137.7g	エネルギー-1270kcal 蛋白質 55.8g 脂質 28.8g 炭水 206.3g 食塩 7.9g 水分 1208.9g	エネルギー-1396kcal 蛋白質 58.8g 脂質 34.4g 炭水 223.5g 食塩 8.3g 水分 1539.6g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.0g 炭水 192.1g 食塩 7.5g 水分 1276.1g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.6g 炭水 198.2g 食塩 8.1g 水分 1132.9g	エネルギー-1351kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.6g 炭水 207.2g 食塩 8.3g 水分 1307.8g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.2g 炭水 221.0g 食塩 7.5g 水分 1446.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月24日～2022年 7月30日)

	7月24日 (日)	7月25日 (月)	7月26日 (火)	7月27日 (水)	7月28日 (木)	7月29日 (金)	7月30日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	なめたけ雑炊 車麩の卵とじ ゼリー 牛乳	ぶどうパン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 大根のそぼろあんかけ おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	食パン 大豆ホクホク煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー
昼食	ジャージャー麺 春巻き 中華和え 中華スープ 果物	粥 魚の味噌味噌焼き 茄子の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁 野菜ジュースのゼリー	*誕生食* 夏の散らし寿司 ツナと茄子の煮物 おろし和え すまし汁 果物	粥 鶏のさっぱり煮 炒めなます ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 えびかつ カレーのそぼろ煮 カニカマ和え 枝豆のポタージュ 果物	*肉の日* 粥 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトの和え物 味噌汁 杏仁豆腐	粥 魚のねぎ塩焼き 野菜の煮物 冷奴 すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の煮付け 炒り煮 和風のサラダ 味噌汁	粥 豚肉のカレー風味炒め ふきの煮物 ドレッシング和え 味噌汁	粥 魚のおろし煮 ピーマン炒め ポン酢和え 味噌汁	粥 魚のチーズ焼き 煮浸し かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 おかか和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 厚揚げと野菜の煮物 ゆずみそ和え すまし汁	粥 鶏肉の梅香焼き 竹輪の炒り煮 胡瓜の中華和え 味噌汁
合計	エネルギー 1284kcal 蛋白質 56.5g 脂質 33.8g 炭水 198.4g 食塩 8.6g 水分 1250.6g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 54.6g 脂質 38.1g 炭水 194.2g 食塩 8.2g 水分 1376.4g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 59.0g 脂質 35.3g 炭水 195.5g 食塩 7.8g 水分 1148.5g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 53.5g 脂質 29.9g 炭水 197.7g 食塩 7.9g 水分 1182.1g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.0g 炭水 212.6g 食塩 7.4g 水分 1092.2g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 61.1g 脂質 40.7g 炭水 194.1g 食塩 7.6g 水分 1285.0g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 55.9g 脂質 32.7g 炭水 202.0g 食塩 8.0g 水分 1267.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月31日～2022年 7月31日)

	7月31日 (日)						
朝食	粥 大根の煮物 辛子和え 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 レタスサラダ スープ プリン						
夕食	粥 魚の粕漬け焼き 高野豆腐と青菜の煮物 納豆和え 味噌汁						
合計	エネルギー 1323kcal 蛋白質 61.0g 脂質 35.4g 炭水 197.9g 食塩 7.6g 水分 1121.4g						