

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 7月31日～2022年 8月 6日)

	7月31日 (日)	8月 1日 (月)	8月 2日 (火)	8月 3日 (水)	8月 4日 (木)	8月 5日 (金)	8月 6日 (土)
朝食	粥 大根の煮物 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 車麩と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	豆パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば 焼き鳥/極みソフミー たこ焼き きゅうりと茄子の浅漬 チョコバナナ	粥 中華風卵炒め 豆腐の茸あんかけ ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 肉野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 胡麻ドレ和え 中華スープ 果物(バナナ)	*はちみつの日* 粥 鶏肉のソテー-マスタード カリフラワーのかにあん 茄子の南蛮漬け 中華スープ 果物	粥 魚のおろし煮 五目金平 ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 魚の味噌煮 ピーマンと豚肉の煮物 もやしのナムル すまし汁 抹茶ゼリー	粥 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 和風春雨サラダ 味噌汁 コーヒーゼリー
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	粥 鶏肉のゆかり焼き 金平牛蒡 オクラ和え 味噌汁	粥 魚のムニエル カリフラワーのかにあん わさび和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	粥 魚の蒲焼き マカロニ和風ソテー 野菜の辛子酢和え 味噌汁	粥 家常豆腐 煮物 磯和え 中華スープ	粥 魚の香味焼き 茄子炒め煮 酢の物 すまし汁
合計	エネルギー-1246kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.6g 炭水 175.9g 食塩 6.7g 水分 971.7g	エネルギー-1293kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37.1g 炭水 191.4g 食塩 7.8g 水分 1432.5g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.0g 炭水 190.9g 食塩 7.4g 水分 1192.4g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 58.0g 脂質 33.2g 炭水 200.7g 食塩 8.4g 水分 1335.6g	エネルギー-1306kcal 蛋白質 58.6g 脂質 31.1g 炭水 203.4g 食塩 8.8g 水分 1075.1g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.1g 炭水 205.0g 食塩 7.2g 水分 1544.1g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 58.4g 脂質 44.7g 炭水 175.0g 食塩 8.1g 水分 1127.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 8月 7日~2022年 8月13日)

	8月 7日 (日)	8月 8日 (月)	8月 9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	味噌雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳	ホットケーキ ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ドレッシング和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	冷やし中華 焼き餃子 キャベツサラダ 煮豆 杏仁豆腐	粥 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和風ソテー カニカマ和え すまし汁 果物	夏野菜カレー シーフードサラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 豚肉のシブシブ風 蓮根の煮物 南瓜サラダ 味噌汁 果物	コーンご飯 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 和え物 味噌汁 果物	* 誕生食 * 赤飯 トウモロコシのかき揚げ スッパと鶏肉の炒め物 冷やし茶碗蒸し すまし汁 果物	粥 鶏肉のシブシブソース 味噌田楽 青菜のナムル すまし汁 果物
夕食	粥 鶏肉のチーズ焼き 蓮根の炒め物 玉子豆腐 味噌汁	粥 豚肉と野菜の焼肉炒め 青菜の煮浸し カリフラワーの和え物 味噌汁	粥 魚のピカタ ごぼうのコンソメ煮 ごまマヨ和え 味噌汁	粥 魚のバター焼き 土佐煮 玉葱とわかめの和え物 味噌汁	粥 チンジャオロース 切干大根の煮物 おかか和え 中華スープ	粥 ミートローフ 大根の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 青菜と茸の炒め煮 キャベツ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1326kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.3g 炭水 197.6g 食塩 8.7g 水分 1019.5g	エネルギー-1321kcal 蛋白質 57.0g 脂質 38.4g 炭水 194.2g 食塩 8.4g 水分 1404.6g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 58.0g 脂質 38.4g 炭水 196.2g 食塩 8.2g 水分 1173.9g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.4g 炭水 190.8g 食塩 8.3g 水分 1131.3g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.3g 炭水 208.1g 食塩 7.4g 水分 1394.1g	エネルギー-1294kcal 蛋白質 51.0g 脂質 31.7g 炭水 210.9g 食塩 7.9g 水分 1338.9g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 60.3g 脂質 34.3g 炭水 197.1g 食塩 8.7g 水分 1238.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 8月14日～2022年 8月20日)

	8月14日 (日)	8月15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)	8月20日 (土)
朝食	粥 肉団子の煮物 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 大根のかにあん ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 がんもの煮物 果物 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
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	* 終戦記念日 * 麦飯 魚の有馬焼 とろろ 茄子の生姜醤油和え 具沢山汁 果物	粥 蒸し鶏のレモン風味 スパゲティ和風ソテー 冬瓜サラダ スープ 果物	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの林檎あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	* 出前食 * タコライス ジャーマンポテト わかめサラダ すまし汁 果物	粥 チキンチャップ 五目炒め煮 枝豆サラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の西京焼き ふきの炒め煮 マゼランサラダ 味噌汁 果物
夕食	* 肉の日 * 粥 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりのポン酢和え 味噌汁	粥 麻婆豆腐 ひじきの煮物 和え物 すまし汁	粥 魚の塩焼き たけのこの煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 和風ハンバーグ 野菜の咖喱風味炒め 磯風味浸し スープ	粥 鶏肉の葱塩焼き 炒めなます ちりめん奴 味噌汁	粥 魚の甘酢あんかけ 薩摩芋と切昆布の煮物 中華風和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1345kcal 蛋白質 61.1g 脂質 36.0g 炭水 203.4g 食塩 8.2g 水分 1130.6g	エネルギー-1299kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.7g 炭水 202.7g 食塩 8.4g 水分 1421.1g	エネルギー-1279kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.2g 炭水 190.2g 食塩 8.2g 水分 1154.9g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.6g 炭水 204.9g 食塩 8.0g 水分 1270.5g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.9g 炭水 203.5g 食塩 8.9g 水分 1103.9g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 57.4g 脂質 26.3g 炭水 216.6g 食塩 8.1g 水分 1443.8g	エネルギー-1339kcal 蛋白質 56.3g 脂質 44.6g 炭水 183.3g 食塩 8.7g 水分 1167.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 8月21日～2022年 8月27日)

	8月21日 (日)	8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)	8月27日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 ゆず醤油和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	南瓜パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト ピーナッツ和え 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ *デザート盛り合わせ* フルーツジュレ ロールケーキ	*魚の日* 粥 魚のみぞれのつけ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	枝豆御飯 魚のみりん焼き 南瓜のレモン煮 青菜のお浸し 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 里芋の煮物 チキンサラダ 味噌汁 アイスクリーム	粥 鶏肉の磯部揚げ 煮浸し もずくトマト 味噌汁 果物(バナナ)	中華丼 揚げ茄子の生姜煮 ゆかり和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のタルトソース焼き 里芋の胡麻味噌煮 辛子和え 味噌汁 紅茶ゼリー
夕食	粥 魚のトマト煮 隠元のソテー ごま醤油和え 味噌汁	粥 挽肉のし焼き蒲焼風 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し ビーフン炒め おろし和え すまし汁	粥 魚の味噌田楽 金連煮 納豆和え 味噌汁	粥 カニ玉あんかけ ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーのホリ和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 華風炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 信田煮 ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー-1250kcal 蛋白質 54.8g 脂質 34.1g 炭水 195.6g 食塩 8.0g 水分 1331.5g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.2g 炭水 206.5g 食塩 8.2g 水分 1207.5g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.5g 炭水 210.1g 食塩 7.5g 水分 1331.2g	エネルギー-1213kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.6g 炭水 158.2g 食塩 7.8g 水分 1081.8g	エネルギー-1339kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.9g 炭水 206.8g 食塩 8.8g 水分 1233.9g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.9g 炭水 193.2g 食塩 7.9g 水分 1177.7g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 57.0g 脂質 29.9g 炭水 212.4g 食塩 7.1g 水分 1428.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 8月28日～2022年 8月31日)

	8月28日 (日)	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)			
朝食	粥 竹輪の甘辛煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 南瓜の煮物 果物 牛乳	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 五目豆煮 ゆず味噌和え のり佃煮 味噌汁 牛乳			
昼食	きつねそば じゃが芋の炒り煮 ゆずみそ和え 煮豆 デザートムース	*肉の日* 粥 豚肉の和風茸ソテー 煮浸し 大根サラダ 味噌汁 果物	粥 肉野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 胡麻和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	粥 和風ハンバーグ 煮浸し しその実和え 味噌汁 果物			
夕食	粥 白身魚フライ梅マヨソース 冬瓜のそぼろ煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め かぶの含め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き さつま芋の煮物 わさび和え すまし汁	粥 魚のトマト煮 バター醤油炒め 酢の物 すまし汁			
合計	エネルギー-1316kcal 蛋白質 50.4g 脂質 32.7g 炭水 212.0g 食塩 8.8g 水分 1273.9g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.7g 炭水 201.9g 食塩 8.6g 水分 1495.8g	エネルギー-1319kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.6g 炭水 194.3g 食塩 8.9g 水分 1169.4g	エネルギー-1261kcal 蛋白質 52.9g 脂質 28.5g 炭水 208.9g 食塩 8.7g 水分 1251.7g			