

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 8月28日～2022年 9月 3日)

	8月28日 (日)	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月 1日 (木)	9月 2日 (金)	9月 3日 (土)
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	鶏中華風雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	粥 金平ごぼう お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	ぶどうパン マカロニ野菜のトマト ゼリー 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	粥 魚の蒲焼き がんもの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 赤ブドウのゼリー	*誕生食* 鮭ちらし寿司 筑前煮 里芋の煮物 ぜんまいのケム和え すまし汁 果物	粥 魚の生姜煮 青梗菜のソテー ひじきサラダ 味噌汁 杏仁豆腐
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	粥 鶏肉の葱塩焼き 隠元ときのこ炒め煮 梅和え 味噌汁	粥 麻婆春雨 冬瓜の煮物 中華サラダ 中華スープ	粥 鶏肉の山椒焼き かぶの煮物 おかかマヨ和え 味噌汁
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	エネルギー-1353kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.2g 炭水 205.1g 食塩 8.2g 水分 1369.6g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.1g 炭水 212.8g 食塩 8.9g 水分 1221.1g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.5g 炭水 196.5g 食塩 7.7g 水分 1110.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 9月 4日~2022年 9月10日)

	9月 4日 (日)	9月 5日 (月)	9月 6日 (火)	9月 7日 (水)	9月 8日 (木)	9月 9日 (金)	9月10日 (土)
朝食	雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ ごま醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	ロールパン ポトフ ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 お浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼食	和風スパゲティ 玉子ロール ツナサラダ スープ 果物	* 魚の日 * 粥 魚のマグロ炙り焼き ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の香り漬け 南瓜の煮物 和えもの 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の照り焼き 茄子の炒め煮 甘酢生姜の和え物 味噌汁 ミルクゼリー	粥 豚肉のジンギスカン風 さつまいもの煮物 ナムル 味噌汁 果物	* 重陽の節句 * 粥 鶏肉の治部煮 蓮根の和風風味炒め 菊花わさび和え 味噌汁 栗ようかん	* 中秋の名月 * 月見豚丼 白菜の煮物 柚子醤油和え 味噌汁 南瓜ババロア
夕食	粥 鶏肉のオムレツ炒め 煮物 ポン酢和え 中華スープ	粥 メンチカツ ブロッコリーの和えあん おかか和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け焼き ふきの煮物 梅和え 味噌汁	粥 肉豆腐 ビーフンソテー ごま醤油和え すまし汁	粥 魚の幽庵焼き 根菜の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 里芋の肉味噌かけ ゆず醤油和え すまし汁	粥 鶏肉のマリネ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁
合計	エネルギー-1300kcal 蛋白質 55.7g 脂質 33.4g 炭水 202.7g 食塩 8.6g 水分 1361.4g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.5g 炭水 204.8g 食塩 8.6g 水分 1117.8g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 55.9g 脂質 30.4g 炭水 211.4g 食塩 7.0g 水分 1207.8g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.0g 炭水 199.2g 食塩 8.0g 水分 1248.2g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.7g 炭水 210.2g 食塩 7.4g 水分 1147.6g	エネルギー-1291kcal 蛋白質 62.7g 脂質 22.5g 炭水 216.7g 食塩 7.3g 水分 1449.4g	エネルギー-1366kcal 蛋白質 61.3g 脂質 43.5g 炭水 190.3g 食塩 8.5g 水分 1226.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 9月11日～2022年 9月17日)

	9月11日(日)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月17日(土)
朝食	なめたけ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろあんかけ おかか和え ふりかけ 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	粥 切昆布の煮物 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 玉子ロール ごま醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 厚揚げの煮物 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 魚の味噌煮 青菜のソテー もやしの和え物 すまし汁 デザートムス	粥 魚の粕漬け焼き 豆腐の味噌田楽 キャベツサラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉の南蛮ソース 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 果物	*出前食* 粥 魚の西京焼き いんげんの炒め煮 ポン酢和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の甘辛炒め 薩摩芋の味噌煮 磯和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 スパイン風ムツ マカロニソテー 大根サラダ スープ ババロア
夕食	粥 豚肉と野菜の味噌炒め 信田煮 ドレッシング和え すまし汁	粥 鶏肉の葱塩焼き じゃが芋のツナ煮 辛子和え 味噌汁	粥 豚肉のシャブシャブ風 煮浸し マヨ和え 味噌汁	粥 魚のチーズパン粉焼き スパゲティ和風ソテー 玉子豆腐 スープ	粥 鶏肉のクリーム煮 和風ソテー おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子のそぼろ煮 明太子和え 味噌汁	粥 煮魚 煮浸し ピーナッツ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1350kcal 蛋白質 53.6g 脂質 38.9g 炭水 206.3g 食塩 8.3g 水分 1429.1g	エネルギー-1294kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.1g 炭水 184.4g 食塩 8.7g 水分 1196.2g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.5g 炭水 174.7g 食塩 7.9g 水分 1166.9g	エネルギー-1297kcal 蛋白質 54.9g 脂質 32.7g 炭水 201.4g 食塩 9.0g 水分 1144.6g	エネルギー-1287kcal 蛋白質 53.2g 脂質 39.8g 炭水 188.1g 食塩 8.4g 水分 1173.7g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.5g 炭水 207.1g 食塩 6.8g 水分 1146.3g	エネルギー-1282kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.9g 炭水 197.5g 食塩 7.7g 水分 1431.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 9月18日～2022年 9月24日)

	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)	9月24日(土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉の汁煮 ゼリー 牛乳	ニラ玉雑炊 肉団子の煮物 果物 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	野菜雑炊 かぶとツの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	カレーうどん つみれの煮物 錦糸和え 煮豆 ジャムヨーグルト	粥 魚の山路焼き 金平牛蒡 のり和え 味噌汁 果物	*彼岸入り* 五目御飯 肉じゃが ごまマヨ和え すまし汁 水ようかん	*敬老会* 寿司 粥 すまし汁 赤ブドウのゼリー	粥 豚肉の七味マヨ炒め ひじきと大豆の煮物 梅和え 味噌汁 果物	*お彼岸* 松茸御飯 鮭ときのこの香味蒸し わさび和え すまし汁 おはぎ	粥 豚肉のオイスターソース炒め 大根の炒り煮 ナムル 味噌汁 果物
夕食	粥 中華風旨煮 ふきの炒り煮 三杯酢和え 味噌汁	粥 鶏肉の味噌焼き 根菜の煮物 納豆和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 煮浸し 冷奴 味噌汁	粥 魚のガーリックソテー さつまいもの煮物 おかか和え 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 豆腐の生姜あん サラダ 味噌汁	粥 麻婆茄子 冬瓜と竹の煮物 生姜和え 中華スープ	粥 魚の吉野煮 ビーフンソテー 辛子ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー -1311kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.9g 炭水 194.1g 食塩 8.6g 水分 1381.0g	エネルギー -1289kcal 蛋白質 58.2g 脂質 35.3g 炭水 194.3g 食塩 8.3g 水分 1075.3g	エネルギー -1399kcal 蛋白質 54.7g 脂質 38.8g 炭水 212.2g 食塩 7.1g 水分 1134.6g	エネルギー - 902kcal 蛋白質 39.1g 脂質 17.7g 炭水 151.3g 食塩 5.8g 水分 1134.2g	エネルギー -1381kcal 蛋白質 58.4g 脂質 45.1g 炭水 191.3g 食塩 7.8g 水分 1165.6g	エネルギー -1315kcal 蛋白質 58.3g 脂質 36.1g 炭水 194.1g 食塩 8.5g 水分 1087.7g	エネルギー -1341kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.5g 炭水 199.0g 食塩 8.2g 水分 1434.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 9月25日～2022年 9月30日)

	9月25日（日）	9月26日（月）	9月27日（火）	9月28日（水）	9月29日（木）	9月30日（金）	
朝食	カニ雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 高野と北の玉子とじ おかか和え 味噌汁 味付け海苔 牛乳	粥 切昆布の煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 味付け海苔 味噌汁 牛乳	人参パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー いわしの梅煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳	わかめ雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳	
昼食	きつねそば 冬瓜の薄くず煮 柚子醤油和え 厚焼き玉子 果物	* 彼岸明け * 粥 揚げ魚の甘酢あんかけ 金平牛蒡 胡麻和え 中華スープ 抹茶ようかん	粥 魚のバターぼん酢焼き 根菜の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉のおろしかけ じゃが芋の味噌煮 きゅうり酢の物 味噌汁 フルーツヨーグルト	* 肉の日 * 粥 鶏肉のマスタード焼き がんもの煮物 青じそ和え 味噌汁 人参ゼリー	粥 魚の生姜醤油焼き 南瓜の煮物 胡麻醤油和え すまし汁 果物	
夕食	粥 鶏肉のチーズ焼き 含め煮 お浸し 味噌汁	粥 豚肉の味噌マヨ焼き 南瓜の煮物 白菜のサガ すまし汁	粥 鶏肉と卵の炒め物 ぜんまいの炒り煮 わさび和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茸と野菜のソテー 納豆和え 味噌汁	粥 魚のカレームニエル カリフラワーのコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 里芋の味噌がけ ドレッシング和え すまし汁	
合計	エネルギー-1286kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.3g 炭水 202.3g 食塩 8.4g 水分 1526.1g	エネルギー-1369kcal 蛋白質 54.7g 脂質 38.8g 炭水 207.8g 食塩 8.1g 水分 1177.5g	エネルギー-1302kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.6g 炭水 189.6g 食塩 8.6g 水分 1163.6g	エネルギー-1287kcal 蛋白質 57.8g 脂質 33.9g 炭水 198.0g 食塩 7.5g 水分 1139.3g	エネルギー-1328kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.7g 炭水 184.0g 食塩 8.4g 水分 1123.2g	エネルギー-1323kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.7g 炭水 203.9g 食塩 7.8g 水分 1401.7g	