

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年 9月25日～2022年10月 1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)	10月 1日 (土)
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	ロールパン ポトフ ゼリー 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	粥 豆腐ステーキのあんかけ ピーマンとジャコの炒め煮 大根サラダ 味噌汁 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 白菜のソテー 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	粥 豚肉の生姜焼き 冬瓜のエビあんかけ もやしのサラダ 味噌汁
合計	エネルギー -1286kcal 蛋白質 54.0g 脂質 32.5g 炭水 204.9g 食塩 8.1g 水分 1525.6g	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 -1308kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.1g 炭水 189.8g 食塩 8.5g 水分 1162.5g	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 -1329kcal 蛋白質 62.8g 脂質 42.8g 炭水 182.7g 食塩 8.3g 水分 1123.5g	エネルギー -1324kcal 蛋白質 53.4g 脂質 34.7g 炭水 203.9g 食塩 7.8g 水分 1401.7g	エネルギー -1361kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.1g 炭水 196.9g 食塩 8.6g 水分 1304.0g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月 2日～2022年10月 8日)

	10月 2日 (日)	10月 3日 (月)	10月 4日 (火)	10月 5日 (水)	10月 6日 (木)	10月 7日 (金)	10月 8日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	食パン 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ 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 さつま芋の煮物 ホタテ和え 中華スープ 果物	粥 魚のカレームニエル 土佐煮 くるみ和え すまし汁 果物(バナナ)	焼き鶏丼 ふきの煮物 辛子マヨ和え 味噌汁 ピーチムース	粥 魚の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 しその実和え 味噌汁 果物	* 誕生食 * 栗おこわ 天ぶら 空也蒸し 胡麻和え すまし汁 安納芋ムース黒蜜かけ	粥 豚肉のジューズか風 根菜の煮物 わさび和え 味噌汁 果物	* 十三夜 * 粥 蒸し魚の野菜あんかけ 五目豆煮 柚子和え 味噌汁 栗ようかん
夕食	粥 魚の南部焼き 里芋の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 豚肉のオニオンソース炒め えび大根 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き ぜんまいの炒り煮 里芋共和え すまし汁	粥 中華風旨煮 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの和え物 味噌汁	粥 五色卵蒸し焼き つみれの煮物 カニカマ和え 味噌汁	粥 すき焼き風煮 白滝のたらこ炒め 磯和え 味噌汁
合計	エネルギー-1301kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.6g 炭水 218.7g 食塩 8.6g 水分 1141.0g	エネルギー-1299kcal 蛋白質 58.6g 脂質 33.8g 炭水 198.5g 食塩 8.1g 水分 1146.6g	エネルギー-1302kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.2g 炭水 201.2g 食塩 8.9g 水分 1147.8g	エネルギー-1342kcal 蛋白質 56.2g 脂質 40.8g 炭水 191.0g 食塩 8.8g 水分 1154.6g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 56.6g 脂質 28.9g 炭水 217.8g 食塩 8.9g 水分 1234.0g	エネルギー-1327kcal 蛋白質 56.7g 脂質 36.1g 炭水 199.8g 食塩 8.4g 水分 1483.7g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.3g 炭水 204.8g 食塩 8.4g 水分 1287.0g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月 9日～2022年10月15日)

	10月 9日 (日)	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)
朝食	粥 蓮根のそぼろ煮 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ほうれん草のソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 五目豆煮 お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 かぶとツナの煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン 鶏肉のソテー煮 ゼリー 牛乳
昼食	味噌けんちんうどん 大学南瓜 トッピング和え 煮豆 黒ごまプリン	* スポーツの日 * ふりかけおにぎり 鶏肉の唐揚げ 玉子焼き たこさんウインナー きんぴらごぼう 果物	御飯 カニ玉あんかけ 青菜のソテー 胡麻ドレ和え 中華スープ りんごムース	粥 鶏肉の和風炒め かぶの煮物 土佐和え 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き ベーコンと切干の煮物 オクラの和え物 味噌汁 果物	* 肉の日 * 粥 ポークチャップ 南瓜の煮物 レタスのサラダ スープ 果物	粥 肉団子の甘酢あん 信田煮 カニカマ和え 味噌汁 フルーツポンチ
夕食	粥 豚肉の柳川風 茸の炒め物 マヨ和え 味噌汁	粥 魚のステーキ 切り昆布の煮物 ごま醤油和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚の柚子胡椒ソテー ひじきの煮物 梅和え 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め 蓮根の煮物 ピリ辛和え 味噌汁	粥 魚の有馬煮 ピーマンと茸の炒め物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 野菜炒め 納豆和え すまし汁
合計	エネルギー -1382kcal 蛋白質 57.2g 脂質 41.5g 炭水 193.4g 食塩 8.9g 水分 1244.1g	エネルギー -1285kcal 蛋白質 56.7g 脂質 38.0g 炭水 189.2g 食塩 7.9g 水分 917.5g	エネルギー -1321kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.8g 炭水 188.8g 食塩 8.7g 水分 1138.2g	エネルギー -1325kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.1g 炭水 198.5g 食塩 7.9g 水分 1361.2g	エネルギー -1308kcal 蛋白質 58.6g 脂質 39.3g 炭水 187.2g 食塩 8.9g 水分 1200.7g	エネルギー -1340kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.0g 炭水 202.2g 食塩 8.4g 水分 1444.9g	エネルギー -1364kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.2g 炭水 204.1g 食塩 8.9g 水分 1193.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月16日～2022年10月22日)

	10月16日（日）	10月17日（月）	10月18日（火）	10月19日（水）	10月20日（木）	10月21日（金）	10月22日（土）
朝食	鶏雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 かに入り卵蒸し 和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 ひじきの旨煮 梅びしお 味噌汁 牛乳	ごまパン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜と豚肉の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティホリタン 玉子ロール ブロッコリーサラダ スープ コーヒーゼリー	* 駅弁・宮崎県宮崎駅 椎茸ご飯 肉団子 たけのこの煮物 春雨サラダ すまし汁 芋ようかん	粥 豚肉の味噌焼き 切干大根の煮物 なめ茸和え すまし汁 果物	粥 魚のクリーム煮 キャベツの炒め煮 人参とレズンのサラダ スープ 果物(バナナ)	* 出前食 * ばら寿司 厚揚げの煮物 甘酢和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の塩ダレ炒め 秋野菜のオイスター煮 梅風味サラダ 味噌汁 柿のゼリー	粥 魚の吉野煮 里芋のバター炒め 梨と白菜のサラダ すまし汁 杏仁豆腐
夕食	☆電気点検 ほたて雑炊 麻婆豆腐 なめ茸和え 中華スープ	粥 魚の照り焼き 野菜のホン酢煮 チキンサラダ 味噌汁	粥 煮魚 カレーソテー マヨ和え 味噌汁	粥 松風焼き たけのこの煮物 サラダ 味噌汁	粥 鶏肉の梅香焼き 煮浸し ドレッシング和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のみそだれかけ 温奴 オーロラサラダ すまし汁
合計	エネルギー-1312kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.2g 炭水 192.9g 食塩 8.0g 水分 1505.6g	エネルギー-1331kcal 蛋白質 57.8g 脂質 27.5g 炭水 210.8g 食塩 8.9g 水分 1100.0g	エネルギー-1281kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.1g 炭水 196.2g 食塩 8.7g 水分 1104.0g	エネルギー-1346kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.3g 炭水 199.1g 食塩 8.0g 水分 1333.7g	エネルギー-1308kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.5g 炭水 195.9g 食塩 8.8g 水分 1126.4g	エネルギー-1324kcal 蛋白質 60.2g 脂質 31.0g 炭水 208.7g 食塩 8.9g 水分 1381.1g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.8g 炭水 195.8g 食塩 8.1g 水分 1179.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月23日～2022年10月29日)

	10月23日（日）	10月24日（月）	10月25日（火）	10月26日（水）	10月27日（木）	10月28日（金）	10月29日（土）
朝食	粥 五目豆煮 おかか和え マグロフレーク 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 お浸し 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	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ロールパン ウイナーのトマト煮 ゼリー 牛乳	カニ雑炊 鶏じゃが煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉そば 茄子の炒め煮 土佐和え 煮豆 ジャムヨーグルト	坦々丼 茄子の煮物 もやしとツナの和え物 中華スープ 果物	粥 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 コーンサラダ 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚のトマトソースかけ 味噌田楽 わさび和え すまし汁 果物	粥 ハンバーグデミグラスソース 煮浸し キャベツサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の西京焼き 竹輪の甘辛煮 胡麻和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	*肉の日* 粥 豚の角煮 炒めなます ナムル 味噌汁 果物
夕食	粥 白身魚フライ ごぼうの煮物 三色和え 味噌汁	粥 中華風卵炒め ひじきと大豆の煮物 かぶの酢の物 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉のタルトソース焼き ツナ炒め 梅和え 味噌汁	粥 魚の煮付け ビーフンソテー ゆず味噌和え すまし汁	粥 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 厚揚げの含め煮 くるみ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1344kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.2g 炭水 208.0g 食塩 8.9g 水分 1201.3g	エネルギー-1375kcal 蛋白質 58.8g 脂質 47.4g 炭水 185.9g 食塩 8.9g 水分 1106.5g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.4g 脂質 48.1g 炭水 179.5g 食塩 8.9g 水分 1151.8g	エネルギー-1321kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.9g 炭水 209.1g 食塩 8.8g 水分 1376.8g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 56.8g 脂質 29.7g 炭水 198.5g 食塩 8.6g 水分 1213.2g	エネルギー-1323kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.8g 炭水 199.0g 食塩 8.9g 水分 1208.4g	エネルギー-1306kcal 蛋白質 56.2g 脂質 31.7g 炭水 205.0g 食塩 8.4g 水分 1457.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月30日～2022年10月31日)

	10月30日（日）	10月31日（月）					
朝食	粥 ジャーマンポテト 春雨サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳					
昼食	とんこつラーメン シューマイ 中華和え 果物	*ハロウィン* ハヤシライス サラダ スープ ババロア					
夕食	粥 魚のオランダ煮 たけのこの煮物 わさび醤油和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 大根の煮物 納豆和え 味噌汁					
合計	エネルギー -1273kcal 蛋白質 56.7g 脂質 37.8g 炭水 198.8g 食塩 9.5g 水分 1034.1g	エネルギー -1349kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.2g 炭水 206.7g 食塩 8.7g 水分 1466.5g					