

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年10月30日～2022年11月 5日)

	10月30日 (日)	10月31日 (月)	11月 1日 (火)	11月 2日 (水)	11月 3日 (木)	11月 4日 (金)	11月 5日 (土)
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	粥 ひじきの旨煮 おかか和え ふりかけ 味噌汁 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 冬瓜のそぼろ煮 わさび風味和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ホットケーキ かぶのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	わかめ雑炊 車麩の煮物 果物 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 パパロア	*誕生食* 赤飯 蒸し鮭の吹き寄せあん とろろ豆腐 かぶと柿の甘酢漬け すまし汁 抹茶水ようかん	粥 鶏肉の治部煮 じゃが芋のタラコ炒め 青じそ和え 味噌汁 果物	粥 豚肉のオイスターソース炒め インゲンと麩の煮物 ごま醤油和え 中華スープ 果物	ケチャップライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 芋のポタージュ コーヒーゼリー	粥 魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 もやしの柚子胡椒和え 味噌汁 果物
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	粥 豚肉のショブショブ風 ふきの煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 千草焼き 五目きんぴら ゆかり和え 味噌汁	粥 魚のマヨネーズ焼き はんぺんの煮物 ミモザサラダ 味噌汁	粥 魚の煮付け カリフラワーのかにあん 納豆和え すまし汁	粥 鶏肉のピカタ ビーフンソテー 胡瓜のおろし和え 味噌汁
合計	エネルギー-1273kcal 蛋白質 56.5g 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 54.9g 脂質 38.2g 炭水 206.7g 食塩 8.7g 水分 1466.5g	エネルギー-1334kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.6g 炭水 208.4g 食塩 8.5g 水分 1239.3g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 57.2g 脂質 45.4g 炭水 190.0g 食塩 8.8g 水分 1239.9g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.0g 炭水 187.2g 食塩 8.7g 水分 1201.3g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.3g 炭水 203.7g 食塩 8.8g 水分 1144.8g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.3g 炭水 200.6g 食塩 8.9g 水分 1396.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年11月 6日～2022年11月12日)

	11月 6日 (日)	11月 7日 (月)	11月 8日 (火)	11月 9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)	11月12日 (土)
朝食	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 かぶの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 和風野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 鶏肉と里芋の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	* パンバイキング * サンドイッチ クリームシチュー フルーツポンチ	粥 魚のトマト煮 じゃが芋の炒め煮 ポン酢和え 味噌汁 果物	粥 カニ玉あんかけ たけのこのツナ煮 茄子のねり胡麻和え 中華スープ 果物	粥 豚肉のバターソテー炒め さつま揚げの煮物 キャベツサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の土佐漬け 南瓜の金平煮 蓮根のごまひじきサラ 味噌汁 果物	秋野菜カレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもの煮物 キャベツと林檎のサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 辛子マヨ和え すまし汁	粥 豚肉の和風ソテー 厚揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉の山椒焼き 土佐煮 お浸し 味噌汁	粥 魚のおろし煮 小松菜と茸の炒め煮 オクラ和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 イカのバター醤油炒め 中華和え 中華スープ	粥 魚の甘酢ソテー 煮浸し 磯香和え 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 胡麻和え 味噌汁
合計	エネルギー -1340kcal 蛋白質 58.5g 脂質 45.7g 炭水 183.0g 食塩 8.5g 水分 988.0g	エネルギー -1290kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.1g 炭水 199.4g 食塩 7.9g 水分 1159.8g	エネルギー -1317kcal 蛋白質 53.3g 脂質 41.6g 炭水 187.8g 食塩 8.2g 水分 1143.1g	エネルギー -1304kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.6g 炭水 196.5g 食塩 8.9g 水分 1270.5g	エネルギー -1327kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.1g 炭水 192.5g 食塩 8.5g 水分 1194.7g	エネルギー -1361kcal 蛋白質 52.0g 脂質 39.7g 炭水 210.9g 食塩 8.2g 水分 1435.4g	エネルギー -1302kcal 蛋白質 57.0g 脂質 35.8g 炭水 195.7g 食塩 7.8g 水分 1230.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年11月13日～2022年11月19日)

	11月13日 (日)	11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)	11月19日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 厚揚げと青菜の煮物 果物 牛乳	ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 南瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 金平ごぼう 錦糸和え 梅干し 味噌汁 牛乳	おじや 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ホタテのチャウダー ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 青菜と玉子のソテー 白菜のサラダ スープ 果物	*肉の日* 粥 鶏肉の茸あんからめ さつま揚げの煮物 塩昆布和え 味噌汁 果物	粥 魚の柚庵焼き 五目炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 豚肉の柳川風 もやしのカレー風味 なめ茸和え 味噌汁 杏仁豆腐	*出前食* 味噌メンチカツ丼 蓮根の炒り煮 梅和え すまし汁 果物	粥 鶏肉のオレンジ煮 煮浸し カニカマ和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚の西京焼き 竹輪と隠元の炒め煮 わさび和え 味噌汁 果物
夕食	粥 豚肉のカレー風味焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁	粥 魚の有馬煮 隠元の炒め煮 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 松風焼き 大豆と野菜の煮物 とろろ昆布和え 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ほうれん草の三杯酢 味噌汁	粥 煮魚 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	粥 魚のムニエル 野菜炒め 三色和え 味噌汁	粥 豚肉と野菜の和炒め 湯豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁
合計	エネルギー-1319kcal 蛋白質 55.4g 脂質 35.4g 炭水 203.6g 食塩 8.4g 水分 1122.3g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 58.6g 脂質 38.8g 炭水 193.2g 食塩 8.4g 水分 1384.1g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 67.6g 脂質 40.9g 炭水 177.8g 食塩 8.9g 水分 1176.7g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.6g 炭水 196.4g 食塩 8.4g 水分 1199.5g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 52.5g 脂質 33.9g 炭水 215.8g 食塩 8.7g 水分 1094.8g	エネルギー-1286kcal 蛋白質 55.0g 脂質 36.5g 炭水 191.6g 食塩 8.5g 水分 1444.0g	エネルギー-1296kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.5g 炭水 193.5g 食塩 8.9g 水分 1012.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年11月20日～2022年11月26日)

	11月20日（日）	11月21日（月）	11月22日（火）	11月23日（水）	11月24日（木）	11月25日（金）	11月26日（土）
朝食	粥 鮭の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	なめたけ雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ほうれん草のソテー かにかま和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	南瓜パン じゃが芋のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの野菜炒め煮 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉と野菜の洋風煮 ゼリー 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳
昼食	カレーうどん 茄子の炒め物 ツナ和え 煮豆 果物	* 魚の日 * 粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 くるみ和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 白身魚フライ 酒粕とろっと煮 ポン酢和え すまし汁 果物	粥 鶏と大根の塩バター煮 ブロッコリーの林檎あん しその実和え 味噌汁 果物	粥 魚の野菜あん ひじきの煮物 青菜のお浸し 味噌汁 果物(バナナ)	* 駅弁・神奈川県横浜 チャーハン 鶏肉の唐揚げ シューマイ ポテトサラダ スープ 杏ゼリー	粥 チンジャオロース 中華風湯豆腐 中華和え 中華スープ 果物
夕食	粥 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物 マヨ醤油和え 味噌汁	粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 蓮根の煮物 わさび和え 中華スープ	粥 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 ほたて風味サラダ 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 かぶのゆず風味 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 ふきの金平 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚のガーリックパン粉焼き 南瓜の煮物 真砂和え 味噌汁	粥 おでん 納豆和え 漬物
合計	エネルギー-1321kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.8g 炭水 183.6g 食塩 8.9g 水分 1242.4g	エネルギー-1309kcal 蛋白質 55.7g 脂質 29.4g 炭水 209.6g 食塩 8.4g 水分 1396.8g	エネルギー-1356kcal 蛋白質 56.3g 脂質 43.3g 炭水 191.5g 食塩 8.5g 水分 1162.0g	エネルギー-1310kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.8g 炭水 161.8g 食塩 8.3g 水分 1164.0g	エネルギー-1336kcal 蛋白質 63.1g 脂質 38.8g 炭水 195.9g 食塩 8.9g 水分 1223.0g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 53.2g 脂質 38.1g 炭水 215.9g 食塩 8.2g 水分 1081.3g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 53.3g 脂質 37.0g 炭水 189.8g 食塩 8.7g 水分 1342.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年11月27日～2022年11月30日)

	11月27日（日）	11月28日（月）	11月29日（火）	11月30日（水）			
朝食	粥 じゃが芋の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 高野豆腐の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳			
昼食	かき玉にゆめん 里芋のそぼろ煮 源平なます 煮豆 Caプリン * 芋フェスタ * 焼き芋（中）1/2本	粥 魚の香味焼き ひじきの煮物 わさび和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	* 肉の日 * 粥 豚肉の葱塩焼き 根菜の煮物 からし酢味噌 すまし汁 果物	大豆入りキーマカレー サラダ スープ ジャムヨーグルト			
夕食	粥 豚肉のすき煮 青菜の炒め物 味噌汁	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 たけのこの煮物 梅和え 中華スープ	粥 エビと厚揚げのチリソ さつま芋の煮物 和え物 中華スープ	粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの林檎あん 南瓜の胡麻和え 味噌汁			
合計	エネルギー -1291kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.8g 炭水 179.1g 食塩 8.8g 水分 1366.3g	エネルギー -1304kcal 蛋白質 61.8g 脂質 32.4g 炭水 195.1g 食塩 8.9g 水分 1323.6g	エネルギー -1398kcal 蛋白質 51.8g 脂質 41.8g 炭水 211.3g 食塩 7.7g 水分 1209.7g	エネルギー -1330kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.5g 炭水 211.5g 食塩 8.4g 水分 1518.3g			