

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年11月27日～2022年12月 3日)

	11月27日 (日)	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月 1日 (木)	12月 2日 (金)	12月 3日 (土)
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	粥 厚揚げの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ミネストローネ風 ゼリー 牛乳
昼食	かき玉にゆうめん 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	* 誕生食 * 赤飯 魚のとろろ蒸し 白菜の信田煮 ゆずポン酢和え すまし汁 果物	粥 チキン南蛮 かぶとしいたけの煮物 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	粥 魚の黄身焼き 金平牛蒡 白菜の塩麩和え 味噌汁 果物
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	粥 豚肉のカレー風味炒め ふきの煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 蒸し魚の味噌だれかけ さつま芋の煮物 ドレッシング和え すまし汁	粥 鶏肉のコンソメ煮 じゃが芋の白煮 蓮根のサラダ 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	エネルギー-1288kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.5g 炭水 199.7g 食塩 7.8g 水分 1191.1g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 52.5g 脂質 31.8g 炭水 209.5g 食塩 8.4g 水分 1249.2g	エネルギー-1334kcal 蛋白質 56.4g 脂質 42.0g 炭水 167.0g 食塩 7.6g 水分 1218.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年12月 4日～2022年12月10日)

	12月 4日 (日)	12月 5日 (月)	12月 6日 (火)	12月 7日 (水)	12月 8日 (木)	12月 9日 (金)	12月10日 (土)
朝食	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	ほたて雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 がんもの煮物 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	ちゃんぽん風うどん 厚焼き玉子 中華和え 煮豆 ミルクゼリー	粥 牛肉コロッケ いんげんの炒め煮 枝豆サラダ けんちん汁 果物	そばろ丼 ごぼうの煮物 マヨ醤油和え 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚の和風マリネ 白菜のあんかけ わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の味噌シチュー煮 昆布とごぼうの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁 果物(バナナ)	粥 豚肉の山椒炒め 味噌田楽 ごま醤油和え すまし汁 果物	粥 飛鳥鍋風 炒り豆腐 中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース
夕食	粥 豚肉の甘辛炒め レンコンの炒め煮 きのこのサラダ 味噌汁	粥 鶏肉のさっぱり煮 華風ソテー 錦糸和え 味噌汁	粥 魚の煮付け スパゲティ和風ソテー わさび和え 味噌汁	粥 肉じゃが 野菜炒め オクラ納豆 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか さつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 薩摩芋のレモン煮 辛子マヨ和え 味噌汁	粥 麻婆茄子 大根の煮物 海苔和え 味噌汁
合計	エネルギー-1309kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38.3g 炭水 192.8g 食塩 8.7g 水分 1138.3g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 53.5g 脂質 37.4g 炭水 200.3g 食塩 7.4g 水分 1142.4g	エネルギー-1308kcal 蛋白質 56.5g 脂質 30.7g 炭水 206.7g 食塩 8.3g 水分 1107.7g	エネルギー-1388kcal 蛋白質 56.6g 脂質 47.7g 炭水 190.0g 食塩 8.3g 水分 1201.8g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.2g 炭水 216.5g 食塩 8.7g 水分 1517.1g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.2g 炭水 214.4g 食塩 7.2g 水分 1075.9g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.0g 炭水 197.2g 食塩 7.6g 水分 1356.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年12月11日～2022年12月17日)

	12月11日（日）	12月12日（月）	12月13日（火）	12月14日（水）	12月15日（木）	12月16日（金）	12月17日（土）
朝食	雑炊 大豆と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 里芋のそぼろ煮 辛子和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーと野菜のトマト ゼリー 牛乳	粥 野菜の炒め煮 お浸し 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば 南瓜の煮物 辛子和え 中華スープ デザートムス	粥 鶏肉のバター醤油焼き 青菜の炒め煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の揚げおろし煮 マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉のみそ生姜焼き 茄子の炒め煮 ゆかり和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	*出前食* ルーロー飯風 ひじきの煮物 おかか和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のマーマレード焼き しろ菜の煮浸し ピリ辛和え 味噌汁 果物	粥 魚の野菜あんかけ さつま芋の煮物 しその実和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の粕煮 炒めなます ひじきのたらこ和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 もやし炒め 二色浸し 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 五目きんぴら ゆず味噌和え スープ	粥 魚の磯辺焼き 豆腐のチャンプル 辛子和え 味噌汁	粥 鶏肉と野菜の炒め物 煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 いんげんのソテー 胡麻ドレ和え 味噌汁	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 かぶのツナ煮 酢味噌和え すまし汁
合計	エネルギー-1287kcal 蛋白質 54.4g 脂質 30.6g 炭水 213.5g 食塩 8.1g 水分 1472.6g	エネルギー-1297kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.1g 炭水 195.7g 食塩 8.2g 水分 1194.0g	エネルギー-1287kcal 蛋白質 53.9g 脂質 32.7g 炭水 207.1g 食塩 7.1g 水分 1206.5g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 59.7g 脂質 40.5g 炭水 188.9g 食塩 8.6g 水分 1177.8g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 57.8g 脂質 43.5g 炭水 203.8g 食塩 8.1g 水分 1151.8g	エネルギー-1310kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.2g 炭水 184.6g 食塩 8.2g 水分 1360.2g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 54.4g 脂質 33.3g 炭水 204.2g 食塩 8.9g 水分 1212.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年12月18日～2022年12月24日)

	12月18日 (日)	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 青じそ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 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 ほうれん草のソテー おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	南瓜パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	醤油ラーメン シューマイ ブロッコリーサラダ 煮豆 果物	粥 魚の吉野煮 金蓮煮 生姜和え 味噌汁 デザートムス	粥 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー 春菊の胡麻和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 魚のカレー風味焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ スープ 果物	*冬至* 粥 豚肉のにんにく炒め 南瓜の煮物 みそドレ和え すまし汁 バニラバナナ柚子ソース	ピラフ エビと野菜のオムレツ かぼちゃのサラダ スープ プリン	*クリスマスメニュー パセリライス フライドチキン グラタン風 キャベツと林檎のサラダ コーンスープ コーヒーゼリー
夕食	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 もやしの和え物 味噌汁	粥 魚の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 辛子和え すまし汁	粥 干草焼き 里芋の煮物 磯和え 味噌汁	粥 たらちり 和風野菜炒め マヨ和え	粥 厚揚げのそぼろ煮 ホトトギスのマスタード炒め 梅肉和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの炒り煮 和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1312kcal 蛋白質 58.3g 脂質 34.1g 炭水 191.1g 食塩 8.5g 水分 1036.4g	エネルギー-1327kcal 蛋白質 55.0g 脂質 36.3g 炭水 201.5g 食塩 7.9g 水分 1451.2g	エネルギー-1367kcal 蛋白質 57.9g 脂質 43.7g 炭水 193.7g 食塩 8.7g 水分 1161.6g	エネルギー-1338kcal 蛋白質 50.8g 脂質 46.3g 炭水 191.6g 食塩 8.2g 水分 1189.5g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 59.8g 脂質 40.7g 炭水 198.7g 食塩 7.9g 水分 1448.1g	エネルギー-1389kcal 蛋白質 52.5g 脂質 46.9g 炭水 175.0g 食塩 7.9g 水分 1171.4g	エネルギー-1395kcal 蛋白質 55.5g 脂質 37.4g 炭水 215.6g 食塩 8.8g 水分 1117.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2022年12月25日～2022年12月31日)

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)
朝食	雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳	粥 じゃが芋の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 ゼリー 牛乳	粥 鮭の玉子とじ のり和え 漬物 味噌汁 牛乳	わかめ雑炊 冬瓜の煮物 お浸し 牛乳	ホットケーキ ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	肉うどん 厚揚げの煮物 胡麻和え 煮豆 ミルクゼリー	粥 魚のちゃんちゃん焼き 大根の梅かつお煮 青梗菜の和え物 すまし汁 果物	粥 親子煮 ブロッコリーきのこ炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の香味蒸し がんもの煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 果物(バナナ)	*肉の日* 粥 豚の角煮 里芋の煮物 かぶのレモン和え 味噌汁 果物	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの杓打あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	粥 豚肉の甘辛炒め カブのコンソメ煮 マカロニサラダ 味噌汁 黒ごまプリン
夕食	粥 魚の柚庵焼き 根菜の炒り煮 甘酢和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろしあんかけ 湯豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅風味焼き 冬瓜のあんかけ チキン和え すまし汁	粥 魚の有馬焼 厚揚げの野菜炒め煮 マヨ和え 味噌汁	粥 ぎせい豆腐 煮浸し 大根のゆかり和え 味噌汁	粥 鶏肉のあんかけ ビーフン炒め おろし和え すまし汁	*年越しそば* かきあげそば 南瓜のそぼろ煮 柚子醤油和え
合計	エネルギー-1296kcal 蛋白質 54.4g 脂質 28.9g 炭水 212.3g 食塩 8.2g 水分 1357.4g	エネルギー-1288kcal 蛋白質 58.1g 脂質 30.2g 炭水 205.9g 食塩 8.3g 水分 1338.2g	エネルギー-1307kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.0g 炭水 191.8g 食塩 8.6g 水分 1175.0g	エネルギー-1291kcal 蛋白質 62.6g 脂質 34.0g 炭水 182.1g 食塩 7.2g 水分 1208.5g	エネルギー-1284kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.3g 炭水 188.0g 食塩 9.5g 水分 1392.0g	エネルギー-1286kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.9g 炭水 189.4g 食塩 8.3g 水分 1162.8g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 56.5g 脂質 36.7g 炭水 203.6g 食塩 8.2g 水分 1229.1g