

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月 1日~2023年 1月 7日)

	1月 1日 (日)	1月 2日 (月)	1月 3日 (火)	1月 4日 (水)	1月 5日 (木)	1月 6日 (金)	1月 7日 (土)
朝食	御飯 寿厚焼き玉子 鮭昆布巻 紅白なます 黒豆 すまし汁 甘酒 牛乳	御飯 温奴かにあんかけ 和え物 三色豆 味噌汁 牛乳	雑炊 彩り花豆腐の煮物 豆きんとん にしんの甘露煮 牛乳	粥 鶏肉と野菜の炒め煮 和え物 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	粥 切干大根の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	* 人日の節句 * 七草粥 野菜つみれの煮物 黒豆のきんとん風 牛乳
昼食	* おせち * 赤飯 赤魚の照り焼き 煮物 辛子和え おせち盛り合わせ 雑煮 煮りんご生クリーム添え	散らし寿司 筑前煮 さつま芋の柚子煮 茶碗蒸し ミニ茶そば 紅白水ようかん	ポークカレー マカロニサラダ 紅白なます 黒豆 きんかん1/2個 スープ フルーツプリン	粥 白身魚フライ レンコンの煮物 酢味噌和え すまし汁 果物	粥 魚の中華煮 ぜんまいの炒り煮 もやしサラダ すまし汁 果物(バナナ)	粥 和風ハンバーグ たけのこの炒め煮 コールローサラダ 味噌汁 果物	粥 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 ドレッシング和え 味噌汁 果物
夕食	御飯 松風焼き 白菜の信田煮 蒸し焼きたらこ 味噌汁	御飯 牛肉のすき焼き風 ねぎとろの山かけ 浅漬け	御飯 鶏肉の照り焼き 金蓮煮 ほうれん草のわさび和 お雑煮(味噌)	粥 豚肉の山椒炒め 煮物 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜炒め 牛蒡の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 ぶり大根 金平牛蒡 ブロッコリーの胡麻和 味噌汁	粥 麻婆春雨 冬瓜のおかか煮 サラダ 中華スープ
合計	エネルギー-1377kcal 蛋白質 62.6g 脂質 27.7g 炭水 226.2g 食塩 8.8g 水分 1108.4g	エネルギー-1428kcal 蛋白質 64.6g 脂質 29.8g 炭水 234.2g 食塩 7.0g 水分 1135.3g	エネルギー-1634kcal 蛋白質 60.3g 脂質 48.2g 炭水 246.6g 食塩 9.3g 水分 1450.6g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 55.0g 脂質 36.4g 炭水 205.0g 食塩 8.2g 水分 1141.2g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 59.6g 脂質 37.0g 炭水 188.3g 食塩 8.5g 水分 1215.1g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.5g 炭水 208.8g 食塩 8.0g 水分 1196.4g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.0g 炭水 204.8g 食塩 7.7g 水分 1302.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月 8日~2023年 1月14日)

	1月 8日 (日)	1月 9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
朝食	鮭雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 野菜のツナ煮 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 竹輪の甘辛煮 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 高野と北の玉子とじ 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	しらす雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	たぬきうどん 南瓜のそぼろ煮 わさび和え 煮豆 デザートムス	チャーハン 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 果物	粥 豚肉の甘酢炒め スープ湯豆腐 ナムル 味噌汁 果物	* 鏡開き * 粥 かき揚げ かぶの煮物 磯香和え 味噌汁 あんころもち	粥 魚の照り焼き 茄子の煮物 梅肉和え 味噌汁 果物	粥 タンドリーチキン 田楽味噌かけ オーロラサラダ スープ ミルクゼリー	* 肉の日 * 粥 豚肉の和風ソテー ひじきと大豆の煮物 辛子和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 鶏肉のピカタ 白菜の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	粥 豚肉と野菜の炒め 煮浸し カニ風味和え 味噌汁	粥 おでん もやしの炒め物 わさび和え	粥 鶏肉の塩レモン焼き ごぼうのカレー風味煮 納豆和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 刺身 ドレッシング和え 味噌汁	粥 コロケ 冬瓜のそぼろ煮 青菜の和え物 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 信田煮 わさび醤油和え すまし汁
合計	エネルギー-1374kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.8g 炭水 216.9g 食塩 8.9g 水分 1575.2g	エネルギー-1331kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.5g 炭水 197.2g 食塩 8.9g 水分 1221.1g	エネルギー-1385kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44.8g 炭水 196.3g 食塩 8.5g 水分 1255.6g	エネルギー-1344kcal 蛋白質 54.9g 脂質 28.2g 炭水 227.9g 食塩 8.3g 水分 1245.4g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 63.6g 脂質 33.6g 炭水 192.6g 食塩 7.5g 水分 1274.1g	エネルギー-1341kcal 蛋白質 51.9g 脂質 38.6g 炭水 205.4g 食塩 7.9g 水分 1170.9g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.7g 炭水 197.3g 食塩 8.1g 水分 1347.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月15日～2023年 1月21日)

	1月15日 (日)	1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
朝食	* 小正月 * 小豆粥 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン バター醤油炒め マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 豚肉と大根の煮物 お浸し 漬物 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のソテー煮 ゼリー 牛乳	粥 がんもの煮物 おかか和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの卵とじ 果物 牛乳
昼食	味噌ラーメン 冬瓜の薄くず煮 中華風和え物 煮豆 デザートムース	* 魚の日 * 粥 魚のガーリックソテー 竹輪の磯辺炒め 酢の物 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の唐揚げ 根菜の煮物 ほたて風味サラダ すまし汁 果物	粥 カニ玉あんかけ ひじきの煮物 おろし和え 味噌汁 果物	* 出前食 * キーマカレー わかめサラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 魚の味噌煮 茄子炒め ゆず風味和え すまし汁 果物	粥 豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 三色和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の粕煮 南瓜の煮物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 肉じゃが ツナ炒め 納豆和え 味噌汁	粥 厚揚げの五目炒め 里芋の煮物 胡麻酢和え すまし汁	粥 魚の粕漬け焼き 切干大根の煮物 青じそ和え 味噌汁	粥 千草焼き 高野豆腐の煮物 サラダ 味噌汁	粥 鶏肉の和風ソテー 白菜のコンソメ煮 梅サラダ 味噌汁	粥 魚のタルタルソース焼 サツマ芋と蓮根の甘酢炒 サラダ スープ
合計	エネルギー-1276kcal 蛋白質 54.1g 脂質 25.7g 炭水 205.4g 食塩 7.4g 水分 1195.9g	エネルギー-1284kcal 蛋白質 58.1g 脂質 29.7g 炭水 202.7g 食塩 8.8g 水分 1146.5g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42.6g 炭水 196.9g 食塩 8.7g 水分 1246.4g	エネルギー-1319kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.7g 炭水 195.1g 食塩 8.7g 水分 1149.1g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 55.1g 脂質 41.0g 炭水 192.1g 食塩 8.1g 水分 1146.1g	エネルギー-1336kcal 蛋白質 53.1g 脂質 46.7g 炭水 184.7g 食塩 8.2g 水分 1152.9g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 52.9g 脂質 36.3g 炭水 214.2g 食塩 7.0g 水分 1361.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月22日～2023年 1月28日)

	1月22日（日）	1月23日（月）	1月24日（火）	1月25日（水）	1月26日（木）	1月27日（金）	1月28日（土）
朝食	粥 いわしの梅煮 オクラ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	梅雑炊 厚揚げの野菜炒め煮 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 さつま揚げの煮物 磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳	ほたて雑炊 根菜の煮物 果物 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば シューマイ 中華和え 中華スープ 果物	粥 魚のトマトソースかけ レンコンの煮物 チキンサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 柚子胡椒和え 味噌汁 果物	*誕生食* 豚肉の甘辛散らし寿司 炊き合わせ 粕入り味噌汁 フルーツ水ようかん	粥 魚の香味焼き ビーフンソテー 胡麻和え すまし汁 果物	粥 魚の梅ガーリック焼き 茄子の味噌炒め ピーナッツ和え すまし汁 果物	粥 豚肉の天ぷら 湯豆腐 酢の物 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 豚肉のカレー風味炒め 白菜の煮物 サラダ 味噌汁	粥 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 煮魚 もやしと茸の炒め物 納豆和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 煮浸し 春雨和え 味噌汁	粥 ぎせい豆腐 カリフラワーのかにあん 辛子和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 土佐煮 しその実和え 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか 大根とゆの煮物 おかかマヨ和え 中華スープ
合計	エネルギー 1307kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.9g 炭水 184.4g 食塩 8.1g 水分 1213.3g	エネルギー 1301kcal 蛋白質 55.9g 脂質 34.1g 炭水 199.3g 食塩 8.5g 水分 1130.7g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 58.0g 脂質 36.7g 炭水 188.8g 食塩 7.5g 水分 1301.2g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 55.0g 脂質 44.9g 炭水 205.5g 食塩 8.7g 水分 1105.2g	エネルギー 1258kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33.3g 炭水 190.4g 食塩 8.7g 水分 1220.3g	エネルギー 1283kcal 蛋白質 54.2g 脂質 32.9g 炭水 198.9g 食塩 8.0g 水分 1227.8g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 56.8g 脂質 28.9g 炭水 206.7g 食塩 7.6g 水分 1372.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月29日～2023年 1月31日)

	1月29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)				
朝食	粥 ツナじゃが おかか和え 味噌汁 牛乳	雑炊 つみれの煮物 ゼリー 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳				
昼食	スパゲティミートソース 玉子ロール サラダ スープ 果物	粥 魚の柚庵焼き 茸と野菜のソテー ポテトサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の生姜漬け焼き ひじきと大豆の煮物 マヨ和え 味噌汁 果物				
夕食	*肉の日* 粥 豚肉のチーズ焼き 高野豆腐の煮物 磯和え 中華スープ	粥 豆腐の野菜あん ニラと卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 中華旨煮 薩摩芋のレン煮 真砂和え 中華スープ				
合計	エネルギー -1314kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.3g 炭水 189.2g 食塩 7.8g 水分 1128.0g	エネルギー -1286kcal 蛋白質 55.9g 脂質 35.5g 炭水 193.2g 食塩 7.2g 水分 1394.6g	エネルギー -1383kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.8g 炭水 211.2g 食塩 7.2g 水分 1220.9g				