

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 1月29日～2023年 2月 4日)

	1月29日 (日)	1月30日 (月)	1月31日 (火)	2月 1日 (水)	2月 2日 (木)	2月 3日 (金)	2月 4日 (土)
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	味噌雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン マカロのコンソメ煮 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	粥 豚肉の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 豚肉と卵の中華炒め 春巻き 中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	* 節分 * 大豆ごはん いわしの蒲焼き ぜんまいの煮物 もやしの和え物 けんちん汁 牛乳寒きな粉黒蜜かけ	粥 魚の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 かぶのサラダ 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	粥 魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の西京焼き 大根金平 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 中華和え 中華スープ	粥 鶏肉のマヨポン炒め さつま揚げの煮物 わさび和え 味噌汁
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	エネルギー -1334kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.7g 炭水 213.4g 食塩 6.8g 水分 1353.3g	エネルギー -1384kcal 蛋白質 60.0g 脂質 45.0g 炭水 187.8g 食塩 7.8g 水分 1123.5g	エネルギー -1278kcal 蛋白質 53.2g 脂質 30.6g 炭水 206.9g 食塩 9.0g 水分 1201.7g	エネルギー -1315kcal 蛋白質 56.8g 脂質 36.0g 炭水 198.0g 食塩 8.0g 水分 1107.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 2月 5日~2023年 2月11日)

	2月 5日 (日)	2月 6日 (月)	2月 7日 (火)	2月 8日 (水)	2月 9日 (木)	2月10日 (金)	2月11日 (土)
朝食	卵雑炊 鶏肉とかぶの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 じゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 漬物 味噌汁 牛乳	ぶどうパン トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 ゆかり和え 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
昼食	焼きそば シューマイ 大学芋 中華スープ 果物	* 誕生食 * 赤飯 天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 畑菜の胡麻辛子和え すまし汁 りんごの赤ワイン煮	粥 カニ玉 杓以草きのこの炒め煮 柚子醤油和え 味噌汁 ジャムヨーグルト	粥 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 胡麻マヨ和え すまし汁 果物	* 魚の日 * 御飯 魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 ドレッシング和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	粥 魚のソテーきのこソー 切干大根の煮物 ツナ和え スープ 果物	粥 豚肉のオムレツ炒め ふきの煮物 サワーキャベツ 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の吉野煮 アスパラソテー 大根サラダ 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め ブロッコリーの林行あん ポン酢和え すまし汁	粥 魚の土佐漬け 煮浸し なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 蓮根の煮物 サラダ 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 隠元の炒め物 菜種和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろし煮 青菜のソテー 甘酢和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 茄子の煮浸し 辛子和え 味噌汁
合計	エネルギー -1342kcal 蛋白質 55.1g 脂質 32.4g 炭水 220.1g 食塩 7.2g 水分 1461.9g	エネルギー -1386kcal 蛋白質 55.4g 脂質 38.0g 炭水 214.7g 食塩 9.1g 水分 1351.0g	エネルギー -1355kcal 蛋白質 55.7g 脂質 37.0g 炭水 206.5g 食塩 7.7g 水分 1456.2g	エネルギー -1323kcal 蛋白質 54.9g 脂質 36.8g 炭水 199.1g 食塩 8.0g 水分 1106.6g	エネルギー -1316kcal 蛋白質 56.2g 脂質 39.6g 炭水 188.6g 食塩 7.8g 水分 1238.4g	エネルギー -1312kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.7g 炭水 202.1g 食塩 7.9g 水分 1233.9g	エネルギー -1367kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42.7g 炭水 197.6g 食塩 8.6g 水分 1246.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 2月12日～2023年 2月18日)

	2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)
朝 食	粥 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 がんもの煮物 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 鶏肉とじゃが芋の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウイナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	鮭雑炊 竹輪の煮物 ゼリー 牛乳	人参パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの炒め煮 お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳
昼 食	スパゲティホリタン かぶのコンソメ煮 キャベツのサラダ スープ 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き カレー風味炒め ひじきサラダ すまし汁 フルーツあんみつ	*バレンタインデー/肉の日 粥 鶏肉のトマト煮 ハートコロケ カリフラワーサラダ パンプキンスープ チョコババロア	粥 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	*出前食* かにの炊き込み御飯 魚のかぶら蒸し 青梗菜と桜えび炒め 蓮根のサラダ 味噌汁 果物	粥 和風ハンバーグ 炒めなます ミモザサラダ 味噌汁 果物	粥 豚肉の山椒炒め 里芋の味噌煮 辛子和え すまし汁 果物(バナナ)
夕 食	粥 ぶり大根 野菜炒め くるみ和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢あんかけ 茄子の炒め煮 さつま芋とツナのサラダ 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 アジフライ 豆腐のかにあんかけ 磯和え 味噌汁	粥 肉野菜のねぎ炒め ふきの煮物 中華和え 味噌汁	粥 揚げ豆腐のあんかけ ぜんまいの炒り煮 和え物 味噌汁	粥 魚の照り焼き 根菜の煮物 たくあんの和え物 味噌汁
合 計	エネルギー-1280kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.0g 炭水 193.7g 食塩 8.7g 水分 1320.1g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 60.7g 脂質 39.1g 炭水 209.7g 食塩 8.0g 水分 1239.4g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 61.9g 脂質 28.2g 炭水 219.6g 食塩 7.4g 水分 1339.1g	エネルギー-1297kcal 蛋白質 51.6g 脂質 33.8g 炭水 201.1g 食塩 8.2g 水分 1228.5g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.1g 炭水 197.4g 食塩 8.5g 水分 1481.4g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 55.7g 脂質 48.7g 炭水 193.4g 食塩 8.9g 水分 1238.2g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.0g 炭水 196.8g 食塩 8.1g 水分 1162.7g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 2月19日～2023年 2月25日)

	2月19日 (日)	2月20日 (月)	2月21日 (火)	2月22日 (水)	2月23日 (木)	2月24日 (金)	2月25日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 しらす和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 里芋の味噌煮 ゼリー 牛乳	ホットケーキ ツナポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの炒め煮 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 根菜の煮もの ゼリー 牛乳	粥 冬瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ソーゼージと野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉うどん 冬瓜の煮物 ほたて和え 煮豆 プリン	粥 魚のポテサラ焼き 切干大根の煮物 梅風味和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 きな粉ごま和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 ロールキャベツのクリーム煮 スパゲティ和風ソテー カレーピクルス スープ 果物	粥 魚のピカタ 胡麻味噌煮 中華サラダ すまし汁 果物	粥 鶏肉の磯辺焼き キャベツの炒め煮 くるみ和え 味噌汁 果物	* 駅弁・新潟県 * 紅白味付け豚丼 がんもの煮物 青菜のお浸し ポテトサラダ すまし汁 フルーツ寒天
夕食	粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 ツナ和え 味噌汁	粥 おでん 小松菜のソテー 浅漬け のり佃煮	粥 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 カニ風味和え 味噌汁	粥 メンチカツ 青菜の炒め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 金平牛蒡 三色和え すまし汁	粥 千草焼き 五目豆煮 酢味噌和え 味噌汁
合計	エネルギー-1387kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.6g 炭水 211.1g 食塩 8.4g 水分 1272.3g	エネルギー-1379kcal 蛋白質 58.4g 脂質 39.9g 炭水 203.8g 食塩 8.5g 水分 1352.4g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 55.6g 脂質 33.3g 炭水 207.2g 食塩 7.5g 水分 1082.0g	エネルギー-1338kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.1g 炭水 202.1g 食塩 8.3g 水分 1234.4g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.2g 炭水 215.8g 食塩 7.5g 水分 1440.6g	エネルギー-1381kcal 蛋白質 53.3g 脂質 48.7g 炭水 191.8g 食塩 7.9g 水分 1132.0g	エネルギー-1398kcal 蛋白質 56.8g 脂質 42.2g 炭水 204.8g 食塩 8.8g 水分 1210.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 2月26日～2023年 2月28日)

	2月26日 (日)	2月27日 (月)	2月28日 (火)				
朝食	雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 里芋の煮物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 はんぺんの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳				
昼食	きつねそば 里芋と竹の煮物 キャベツの辛子和え 煮豆 果物	粥 魚のトマトソースかけ 五目豆煮 花野菜サラダ 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚の角煮 竹輪の炒め物 生姜醤油和え 味噌汁 ミルクゼリー				
夕食	粥 鶏肉のクリーム煮 炒めなます 磯和え すまし汁	粥 麻婆春雨 つみれの煮物 オクラ和え 中華スープ	粥 魚のムニエル がんもの煮物 中華和え 味噌汁				
合計	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.5g 炭水 225.3g 食塩 8.3g 水分 1488.7g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.3g 脂質 37.4g 炭水 207.9g 食塩 7.5g 水分 1165.3g	エネルギー-1287kcal 蛋白質 55.6g 脂質 34.9g 炭水 196.5g 食塩 9.3g 水分 1337.5g				