

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 2月26日～2023年 3月 4日)

| | 2月26日 (日) | 2月27日 (月) | 2月28日 (火) | 3月 1日 (水) | 3月 2日 (木) | 3月 3日 (金) | 3月 4日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 | しらす雑炊 蓮根の炒り煮 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 厚揚げの煮物 笹かま たいみそ 味噌汁 牛乳 | 南瓜パン ウインナーのコンソメ ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | きつねそば 里芋と仂の煮物 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 | 粥 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物(バナナ) | 粥 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え すまし汁 フルーツあんみつ | *ひな祭り* 散らし寿司 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 三色スイーツ | 粥 豚肉の甘酢炒め 信田煮 ツナ和え 中華スープ 果物 |
| 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 | 粥 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の煮浸し トマトのサラダ すまし汁 | 粥 魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し カレー風味和え 味噌汁 | 粥 松風焼き ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 千草焼き 切昆布の煮物 ごま醤油和え 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 | エネルギー-1350kcal 蛋白質 57.7g 脂質 41.6g 炭水 193.6g 食塩 7.6g 水分 1240.2g | エネルギー-1339kcal 蛋白質 57.1g 脂質 40.2g 炭水 195.8g 食塩 7.6g 水分 1195.2g | エネルギー-1284kcal 蛋白質 53.7g 脂質 28.7g 炭水 213.5g 食塩 7.9g 水分 1105.2g | エネルギー-1394kcal 蛋白質 54.3g 脂質 51.2g 炭水 161.9g 食塩 8.6g 水分 1200.8g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 3月 5日~2023年 3月11日)

| | 3月 5日 (日) | 3月 6日 (月) | 3月 7日 (火) | 3月 8日 (水) | 3月 9日 (木) | 3月10日 (金) | 3月11日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 がんもの煮物 おかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 | ほたて雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳 | 粥 高野とエビの玉子とじ しらすおろし 漬物 味噌汁 牛乳 | 豆パン ブロッコリーのスープ 煮 ゼリー 牛乳 | 粥 さつま揚げの煮物 磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 雑炊 冬瓜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳 | 食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | 五目ラーメン 焼き餃子 ピリ辛和え 煮豆 果物 | 粥 魚の味噌煮 蓮根の金平 マヨポン酢和え すまし汁 果物(バナナ) | 粥 豚肉と野菜の炒め 里芋の煮物 ナムル 中華スープ 果物 | 粥 魚の照り焼き 五目豆煮 春雨サラダ 中華スープ ジャムヨーグルト | 粥 蒸鶏の卸しぼん酢のせ 切昆布の煮物 胡麻マヨ和え 味噌汁 果物 | * 誕生食 * 赤飯 春の天ぷら ふきと筍の煮物 三つ葉の海苔和え すまし汁 いちごババロア | * 魚の日 * 粥 魚の有馬焼 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ 味噌汁 フルーツポンチ |
| 夕食 | 粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 煮物 くるみ和え すまし汁 | 粥 中華旨煮 セロリの金平 ツナ和え すまし汁 | 粥 魚の土佐漬け 南瓜の煮物 マヨ和え 味噌汁 | 粥 鶏肉の香味蒸し ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 魚の梅香焼き ぜんまいの炒り煮 あちやら漬け 味噌汁 | 粥 豚肉の柳川風 隠元とツナ炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁 | 粥 肉豆腐 アスパラの炒め煮 わさび和え 味噌汁 |
| 合計 | エネルギー-1296kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.5g 炭水 189.6g 食塩 9.0g 水分 1277.9g | エネルギー-1390kcal 蛋白質 51.0g 脂質 46.3g 炭水 199.2g 食塩 8.5g 水分 1398.6g | エネルギー-1284kcal 蛋白質 55.7g 脂質 33.2g 炭水 198.0g 食塩 8.4g 水分 1196.6g | エネルギー-1349kcal 蛋白質 62.0g 脂質 40.1g 炭水 194.7g 食塩 8.3g 水分 1108.5g | エネルギー-1308kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.3g 炭水 191.5g 食塩 8.5g 水分 1174.0g | エネルギー-1344kcal 蛋白質 54.1g 脂質 35.4g 炭水 211.9g 食塩 7.2g 水分 1472.4g | エネルギー-1352kcal 蛋白質 57.3g 脂質 38.0g 炭水 202.2g 食塩 7.3g 水分 1241.7g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 3月12日～2023年 3月18日)

| | 3月12日 (日) | 3月13日 (月) | 3月14日 (火) | 3月15日 (水) | 3月16日 (木) | 3月17日 (金) | 3月18日 (土) |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 粥 ひじきの旨煮 和え物 マグロフレーク 味噌汁 牛乳 | 粥 にしんの甘露煮 金平ごぼう 梅干し 味噌汁 牛乳 | ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳 | ニラ玉雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳 | 食パン ニューソーゼージ (チキン) ポテトサラダ スープ 牛乳 | 粥 切昆布の煮物 ツナ和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | 雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | 焼きそば シューマイ ゆず醤油和え 中華スープ 果物 | 粥 照り焼きハンバーグ 隠元の甘辛煮 わさび和え 味噌汁 果物 | * 和食デー / 肉の日 * 粥 鶏肉のホワイトソース 青菜の煮浸し カニ風味サラダ スープ レアチーズケーキ風 | 粥 魚のタルタルソース焼 野菜の煮物 錦糸和え 味噌汁 果物 | * 出前食 / 弁当箱食 * 桜えびとそら豆の御飯 魚の蒲焼き かぶの煮物 塩麴和え 味噌汁 果物 (バナナ) | 粥 豚肉の味噌マヨ炒め さつま芋の煮物 ビーフンサラダ すまし汁 果物 | * 彼岸入り * 粥 揚げ鶏の南蛮漬け カリフラワーのかにあん サラダ 味噌汁 お彼岸水ようかん |
| 夕食 | 粥 炒り豆腐 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁 | 粥 魚の西京焼き 時雨煮 人参サラダ 味噌汁 | 粥 魚の吉野煮 ニラと卵の炒め物 梅風味和え すまし汁 | 粥 コロッケ 蓮根のそぼろ煮 わかめサラダ 味噌汁 | 粥 チンジャオロース 湯豆腐 ナムル 中華スープ | 粥 鶏のさっぱり煮 もやしのカレー風味 ゆかり和え 味噌汁 | 粥 魚の漬け焼きゴマがれか 野菜の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁 |
| 合計 | エネルギー -1287kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.1g 炭水 206.6g 食塩 8.3g 水分 1300.0g | エネルギー -1331kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.7g 炭水 200.3g 食塩 8.9g 水分 1072.8g | エネルギー -1285kcal 蛋白質 56.8g 脂質 41.6g 炭水 178.3g 食塩 8.0g 水分 1250.0g | エネルギー -1289kcal 蛋白質 54.9g 脂質 29.3g 炭水 211.2g 食塩 7.4g 水分 1379.6g | エネルギー -1294kcal 蛋白質 60.4g 脂質 34.4g 炭水 190.0g 食塩 9.0g 水分 1173.8g | エネルギー -1335kcal 蛋白質 55.9g 脂質 34.1g 炭水 210.3g 食塩 8.3g 水分 1110.3g | エネルギー -1391kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.6g 炭水 211.4g 食塩 7.2g 水分 1390.6g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 3月19日～2023年 3月25日)

| | 3月19日 (日) | 3月20日 (月) | 3月21日 (火) | 3月22日 (水) | 3月23日 (木) | 3月24日 (金) | 3月25日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 高野とエビの玉子とじ 花野菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 野菜雑炊 さつま揚げの炒め煮 ゼリー 牛乳 | 粥 梅和え 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 食パン ウインナーとホンドの洋風煮 ゼリー 牛乳 | 鶏雑炊 けんちん煮 ゼリー 牛乳 | 粥 つみれの煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳 | ぶどうパン ニューソーゼージ (サモン) マカロニサラダ スープ 牛乳 |
| 昼食 | さつまいも汁そば 茄子の煮物 辛子マヨ和え 煮豆 きなこミルク-ス | 粥 プルコギ風 ふきの煮物 わさび和え 味噌汁 果物(バナナ) | * お彼岸 * 五目御飯 ぎせい豆腐 土佐煮 酢の物 グリビ-スのすり流し汁 ぼたもち | シーフードカレー ヨーグルトサラダ スープ コーヒーゼリー | 粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁 果物 | * 彼岸明け * 粥 魚の揚げおろし煮 ごぼうの炒め煮 菜の花とうどの和え物 すまし汁 お彼岸ようかん(ピンク) | 粥 魚の香味焼き じゃが芋の煮物 くるみ和え 味噌汁 果物 |
| 夕食 | 粥 魚の塩焼き 煮浸し しその実和え 味噌汁 | 粥 魚の煮付け 和風野菜炒め 和え物 味噌汁 | 粥 ポークチャップ 大根の煮物 柚子醤油和え 味噌汁 | 粥 豚肉の甘辛炒め 煮浸し わかめサラダ 味噌汁 | 粥 魚のバター醤油焼き 里芋と竹輪の煮物 ドレッシング和え 味噌汁 | 粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの胡麻和え 味噌汁 | 粥 厚揚げのエビチリ風 金蓮煮 中華和え 中華スープ |
| 合計 | エネルギー-1390kcal 蛋白質 54.3g 脂質 47.3g 炭水 197.4g 食塩 8.2g 水分 1252.0g | エネルギー-1320kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.1g 炭水 201.4g 食塩 7.6g 水分 1390.6g | エネルギー-1406kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.1g 炭水 217.7g 食塩 8.7g 水分 1136.4g | エネルギー-1377kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40.6g 炭水 204.1g 食塩 8.0g 水分 1258.1g | エネルギー-1320kcal 蛋白質 56.0g 脂質 32.7g 炭水 209.9g 食塩 8.0g 水分 1315.1g | エネルギー-1318kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.3g 炭水 212.4g 食塩 8.0g 水分 1214.3g | エネルギー-1300kcal 蛋白質 53.3g 脂質 39.1g 炭水 191.6g 食塩 7.8g 水分 1134.8g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 3月26日～2023年 3月31日)

| | 3月26日 (日) | 3月27日 (月) | 3月28日 (火) | 3月29日 (水) | 3月30日 (木) | 3月31日 (金) | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 豚肉と里芋の煮物 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳 | 粥 おかか和え 高野豆腐の煮物 漬物 味噌汁 牛乳 | 雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳 | 食パン 魚肉ソーゼルのソテー マカロニサラダ スープ 牛乳 | 鮭雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳 | 粥 はんぺんの煮物 マヨ醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | |
| 昼食 | 鶏南蛮うどん 南瓜の含め煮 磯マヨ和え 煮豆 果物 | 粥 魚の生姜煮 がんもの煮物 和え物 味噌汁 桜だんご | 麻婆丼 春巻き 中華和え 中華スープ 果物(バナナ) | *肉の日* 粥 豚肉のマスタードマヨ焼き かぶの煮物 生姜和え すまし汁 果物 | 粥 鶏肉の葱味噌焼き キャベツと青豆の炒め さつま芋サラダ すまし汁 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 | |
| 夕食 | 粥 豆腐ステーキ えび大根 ゆず味噌和え すまし汁 | 粥 豚肉のにんにく炒め 根菜の煮物 柚子醤油和え 中華スープ | 粥 魚の西京焼き 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 魚の照り焼き 茄子の炒め煮 おかか和え 味噌汁 | 粥 魚のムニエル ブロッコリーの林好あん 和え物 スープ | 粥 麻婆春雨 かぶとイカの煮物 中華和え 中華スープ | |
| 合計 | エネルギー-1306kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.1g 炭水 205.8g 食塩 8.0g 水分 1368.1g | エネルギー-1312kcal 蛋白質 59.2g 脂質 34.3g 炭水 198.4g 食塩 8.3g 水分 1167.9g | エネルギー-1337kcal 蛋白質 54.9g 脂質 34.9g 炭水 210.0g 食塩 8.1g 水分 1411.4g | エネルギー-1365kcal 蛋白質 54.2g 脂質 48.2g 炭水 181.1g 食塩 8.5g 水分 1177.2g | エネルギー-1354kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.3g 炭水 210.3g 食塩 7.3g 水分 1405.6g | エネルギー-1325kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.7g 炭水 202.8g 食塩 8.3g 水分 1338.1g | |