

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 3月26日～2023年 4月 1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)	4月 1日 (土)
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 魚肉ソーゼツのソテー 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	粥 五目豆煮 柚子和え たいみそ 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	***開園記念日*** 赤飯 天ぷら 茶碗蒸し ピーナッツ和え すまし汁 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 ブロッコリーの林行あん 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	粥 つくねの照り煮 南瓜の煮物 もずくの酢の物 味噌汁
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	エネルギー-1327kcal 蛋白質 52.8g 脂質 31.7g 炭水 217.9g 食塩 8.4g 水分 1289.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月 2日~2023年 4月 8日)

	4月 2日 (日)	4月 3日 (月)	4月 4日 (火)	4月 5日 (水)	4月 6日 (木)	4月 7日 (金)	4月 8日 (土)
朝食	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	おじや かぶとツナの煮物 ゼリー 牛乳	食パン トマト煮 ゼリー 牛乳	味噌雑炊 肉じゃが煮 ゼリー 牛乳	粥 蓮根のそぼろ煮 笹かま ふりかけ 味噌汁 牛乳	ぶどうパン 魚肉ソーゼルのソテー ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	肉そば ブロッコリーの林行あん 錦糸和え 煮豆 果物	ケチャップライス 豚じゃがの和え コールスローサラダ スープ 果物(バナナ)	粥 魚のマネズ 焼き 冬瓜の煮物 胡麻醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	*花見弁当* 桜ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 海老シュウマイ うどの酢味噌かけ すまし汁 ピョウかん	粥 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 洋風フキ炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 青菜の山かけ 味噌汁 ミルクゼリー
夕食	粥 魚の土佐煮 切干大根の煮物 ごまマヨ和え のっぺい汁	粥 魚の甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁	粥 豚肉のカレー風味炒め たけのこの煮物 かおり和え すまし汁	粥 魚の生姜焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 魚のシチュー煮 冬瓜のエビあんかけ サラダ スープ	粥 魚の有馬煮 柚子田楽 ピーナッツ和え すまし汁	粥 鶏肉の治部煮 小松菜の卵とじ 胡麻ドレ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1295kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.4g 炭水 199.8g 食塩 7.7g 水分 1288.2g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 55.8g 脂質 29.9g 炭水 210.1g 食塩 8.8g 水分 1248.7g	エネルギー-1326kcal 蛋白質 56.2g 脂質 40.9g 炭水 190.5g 食塩 8.0g 水分 1459.3g	エネルギー-1336kcal 蛋白質 55.8g 脂質 27.9g 炭水 220.6g 食塩 8.6g 水分 1118.6g	エネルギー-1319kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.1g 炭水 201.6g 食塩 8.3g 水分 1480.5g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.9g 炭水 204.2g 食塩 7.7g 水分 1256.4g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.0g 炭水 189.8g 食塩 8.4g 水分 1259.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月 9日~2023年 4月15日)

	4月 9日 (日)	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)
朝食	粥 いわしの梅煮 さつま揚げの煮物 漬物 味噌汁 牛乳	粥 里芋の煮物 青菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	人参パン 青梗菜のソテー マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 金平ごぼう なめ茸和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ほたて雑炊 野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	中華風雑炊 里芋の含め煮 ゼリー 牛乳
昼食	ジャージャー麺 薩摩芋と昆布の煮物 チキン和え 中華スープ 果物	粥 豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の香味焼き 小松菜の炒め煮 かぶの柚子醤油和え 味噌汁 コーヒーゼリー	粥 鶏肉のマヨポン炒め ザーサイ湯豆腐 おかか和え 味噌汁 果物	粥 魚のバター焼き ツナの和風カレー煮 青じそ和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 豚肉のカレー風味焼き 冬瓜のカニあんかけ コーンサラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	粥 鶏肉のソテーハニーマスタード ひじきと大豆の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の西京焼き 南瓜の煮物 和え物 すまし汁	粥 魚の梅風味焼き じゃが芋の煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 豚肉のオイスターソース炒め 白滝のたらこ炒め 中華和え 中華スープ	粥 魚の漬け焼き 大根の胡麻味噌煮 わさび和え すまし汁	粥 肉野菜のキチ炒め がんもの煮物 ナムル 中華スープ	粥 白身魚のフライ そぼろ煮 隠元サラダ 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き ビーフンソテー おろし納豆 味噌汁
合計	エネルギー-1309kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.1g 炭水 207.1g 食塩 9.3g 水分 1208.2g	エネルギー-1258kcal 蛋白質 51.0g 脂質 30.7g 炭水 205.2g 食塩 8.6g 水分 1212.9g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 56.4g 脂質 48.2g 炭水 168.9g 食塩 8.5g 水分 1234.9g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.5g 炭水 185.4g 食塩 9.0g 水分 1146.6g	エネルギー-1366kcal 蛋白質 60.6g 脂質 42.9g 炭水 192.2g 食塩 7.8g 水分 1405.7g	エネルギー-1363kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.3g 炭水 203.9g 食塩 8.0g 水分 1268.8g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 60.9g 脂質 36.4g 炭水 209.6g 食塩 8.2g 水分 1419.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月16日～2023年 4月22日)

	4月16日 (日)	4月17日 (月)	4月18日 (火)	4月19日 (水)	4月20日 (木)	4月21日 (金)	4月22日 (土)
朝食	粥 じゃが芋の煮物 青菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ 和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	食パン ポテトの炒め煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳
昼食	スパゲティホリタン 青菜と玉子のソテー わかめサラダ スープ チョコプリン	粥 魚の味噌煮 煮浸し もやしの梅だし和え すまし汁 果物	粥 魚の菜種焼き 車麩の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	粥 チンジャオロース 里芋のツナ煮 塩昆布和え 味噌汁 果物(バナナ)	* 出前食 * 鯖の竜田揚げ丼 ふきの煮物 なめ茸和え 味噌汁 ババロア	* 魚の日 * 粥 魚のトマト煮 菜の花のソテー炒め 甘酢和え 味噌汁 果物	チキンカレー 枝豆サラダ スープ ジャムヨーグルト
夕食	粥 魚の南部焼き 根菜の炒り煮 しその実和え 味噌汁	粥 豚肉のソテー 若竹煮 マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き 野菜と厚揚げの味噌炒 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 魚の山椒焼き 炒り豆腐 和え物 味噌汁	粥 豚肉のおろしソース いんげんの炒め煮 おろし和え すまし汁	粥 鶏肉の酒蒸し梅ソース 春雨ソテー マヨポン酢和え 中華スープ	粥 煮魚 五目豆煮 青菜和え すまし汁
合計	エネルギー -1290kcal 蛋白質 58.4g 脂質 35.3g 炭水 196.0g 食塩 8.2g 水分 1172.3g	エネルギー -1345kcal 蛋白質 52.7g 脂質 48.1g 炭水 183.3g 食塩 8.0g 水分 1176.1g	エネルギー -1369kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.7g 炭水 197.1g 食塩 7.4g 水分 1205.4g	エネルギー -1288kcal 蛋白質 60.2g 脂質 30.9g 炭水 200.7g 食塩 8.5g 水分 1460.7g	エネルギー -1348kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.6g 炭水 206.1g 食塩 8.6g 水分 1208.4g	エネルギー -1299kcal 蛋白質 60.0g 脂質 34.8g 炭水 192.6g 食塩 8.7g 水分 1243.7g	エネルギー -1304kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.3g 炭水 204.9g 食塩 8.6g 水分 1498.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月23日～2023年 4月29日)

	4月23日（日）	4月24日（月）	4月25日（火）	4月26日（水）	4月27日（木）	4月28日（金）	4月29日（土）
朝食	粥 煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	南瓜パン ニューソーゼージ（チキン） マカロニサラダ スープ 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳	食パン 柿のチャウダー ゼリー 牛乳	梅雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー	粥 冬瓜の煮物 お浸し 漬物 味噌汁	粥 かに入り卵蒸し 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	木の葉うどん 茄子の炒め煮 胡麻和え 煮豆 果物	粥 魚の磯辺焼き 蓮根のきんぴら風 辛子和え 味噌汁 果物（バナナ）	粥 豚肉のバターオン酢炒め スタッフエントウのソテー チーズサラダ スープ 紅茶ゼリー	こうご御飯 魚の塩焼き 精進炒め くるみおかか和え 味噌汁 果物	粥 豚肉の味噌焼き ぜんまいの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁 果物	粥 魚のおろし煮 カレー風味炒め 辛子和え 味噌汁 果物	*肉の日* 粥 鶏肉の葱塩焼き 五目豆煮 ピーナッツ和え 味噌汁 果物
夕食	粥 魚の照り焼き 煮浸し もやしの和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き キャベツの信田煮 梅和え すまし汁	粥 豆腐の五目炒め 青菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	粥 豚肉の甘辛炒め 冬瓜の薄くず煮 ゆず醤油和え すまし汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 玉子豆腐あんかけ コーンサラダ 中華スープ	粥 豚肉の山椒炒め 竹輪の味噌炒め マヨ和え すまし汁	粥 魚の南部焼き 春雨の炒め煮 酢の物 味噌汁
合計	エネルギー-1327kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40.2g 炭水 182.1g 食塩 8.3g 水分 1296.9g	エネルギー-1325kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.7g 炭水 155.9g 食塩 8.5g 水分 1081.1g	エネルギー-1281kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.5g 炭水 187.2g 食塩 7.9g 水分 1425.4g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 55.3g 脂質 37.9g 炭水 210.6g 食塩 8.1g 水分 1222.8g	エネルギー-1310kcal 蛋白質 48.7g 脂質 39.6g 炭水 193.5g 食塩 8.3g 水分 1317.9g	エネルギー-1296kcal 蛋白質 54.1g 脂質 37.7g 炭水 189.8g 食塩 8.4g 水分 1196.7g	エネルギー-1331kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.9g 炭水 187.5g 食塩 7.0g 水分 1079.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月30日～2023年 4月30日)

	4月30日 (日)						
朝食	粥 がんもの煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼食	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ 煮豆 果物						
夕食	粥 鶏肉の卵炒め ツ汁と冬瓜の煮物 酢の物 味噌汁						
合計	エネルギー -1339kcal 蛋白質 56.9g 脂質 37.0g 炭水 194.7g 食塩 8.3g 水分 1179.8g						