

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 4月30日～2023年 5月 6日)

	4月30日 (日)	5月 1日 (月)	5月 2日 (火)	5月 3日 (水)	5月 4日 (木)	5月 5日 (金)	5月 6日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 菜の花のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 鶏肉と冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ カリフラワーのスープ 煮 ゼリー 牛乳	粥 にしんの甘露煮 和え物 ふりかけ 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
昼食	味噌ラーメン 焼き餃子 ポテトサラダ 煮豆 果物	粥 ミートローフ 青梗菜のコンソメ煮 しその実和え 味噌汁 ミルクゼリー	* 八十八夜 * 緑茶御飯 魚の照り焼き 冬瓜の薄くず煮 青菜のわさび和え すまし汁 抹茶ババロア	粥 魚のタルタル焼き 春野菜の炒め物 梅風味サラダ すまし汁 果物	粥 揚げ鶏の香り漬け 煮浸し もずくトマト 中華スープ 果物	* 端午の節句 * 中華風おこわ ふくさ卵 ふきの炊き合わせ 柚子ドレ和え すまし汁 かしわもち	粥 家常豆腐 牛蒡の炒め煮 磯和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 鶏肉の卵炒め つと冬瓜の煮物 酢の物 味噌汁	粥 白身魚フライ 野菜の味噌炒め 菜種和え すまし汁	粥 豚肉の生姜焼き かぶの煮物 サラダ 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め 金平牛蒡 胡麻和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 蓮根のそぼろ煮 わさびマヨ和え 味噌汁	粥 魚の香味蒸し つみれの煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の塩焼き 切干大根の煮物 ドレッシング和え 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	エネルギー-1390kcal 蛋白質 57.5g 脂質 40.3g 炭水 211.0g 食塩 7.2g 水分 1471.6g	エネルギー-1269kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.8g 炭水 201.7g 食塩 8.8g 水分 1232.4g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 57.1g 脂質 41.4g 炭水 192.6g 食塩 7.4g 水分 1439.6g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 54.0g 脂質 42.6g 炭水 201.6g 食塩 5.8g 水分 1228.6g	エネルギー-1293kcal 蛋白質 57.7g 脂質 31.1g 炭水 201.0g 食塩 8.0g 水分 1188.7g	エネルギー-1397kcal 蛋白質 56.9g 脂質 46.5g 炭水 196.0g 食塩 8.0g 水分 1176.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 5月 7日~2023年 5月13日)

	5月 7日 (日)	5月 8日 (月)	5月 9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)
朝食	しらす雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	人参パン バター醤油炒め パンプキンサラダ スープ 牛乳	粥 ひじきの煮物 胡麻醤油和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト わさび和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン 大豆ホウ麦ソウ煮 ゼリー 牛乳	ほたて雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳
昼食	あんかけうどん ふきの金平 さつま芋サラダ 煮豆 果物	キーマカレー らっきょうサラダ スープ フルーツヨーグルト	粥 魚の中華風クリーム煮 春雨の炒め煮 サラダ 味噌汁 アイスクリーム	粥 チキンフリッター 里芋の煮物 もやしのナムル 味噌汁 果物(バナナ)	*誕生食* 散らし寿司 魚の木の芽焼き 春キャベツとアスパラのピーナ すまし汁 果物	粥 魚の味噌煮 ブロccoliのバター炒め 蓮根のサラダ すまし汁 コーヒーゼリー	粥 豚肉のシブシブ風 ふきの煮物 カニカマ和え 中華スープ 果物
夕食	粥 魚の粕漬け焼き ブロccoliの林好あん おかか和え すまし汁	粥 魚のムニエル 煮物 青菜和え すまし汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 梅風味和え 味噌汁	粥 豚肉のおろしソース ぜんまいの炒り煮 柚子胡椒和え 味噌汁	粥 鶏肉のトマトソース 煮浸し 納豆和え 味噌汁	粥 炒り豆腐 里芋の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 ごま和え 味噌汁
合計	エネルギー-1282kcal 蛋白質 53.8g 脂質 27.9g 炭水 211.7g 食塩 7.6g 水分 1462.3g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 炭水 191.0g 食塩 8.1g 水分 1179.5g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 59.8g 脂質 42.1g 炭水 175.8g 食塩 7.4g 水分 1197.0g	エネルギー-1281kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.0g 炭水 197.2g 食塩 7.4g 水分 1195.3g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 60.3g 脂質 41.0g 炭水 202.5g 食塩 8.0g 水分 1095.0g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.5g 炭水 197.6g 食塩 7.4g 水分 1315.1g	エネルギー-1312kcal 蛋白質 59.6g 脂質 32.4g 炭水 201.2g 食塩 7.9g 水分 1349.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 5月14日～2023年 5月20日)

	5月14日 (日)	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)
朝食	鮭雑炊 里芋の煮物 ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 大根の煮物 青菜のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	雑炊 南瓜の含め煮 ゼリー 牛乳	豆パン 魚肉ソーセージのソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	スパゲティミートソース スクランブルエッグ コーンサラダ スープ 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き 茄子の煮浸し 青じそサラダ すまし汁 果物	*魚の日* 粥 魚のチーズ焼き ブロッコリーソテー サラダ 味噌汁 フルーツプリン	粥 おろしハンバーグ 高野豆腐の煮物 カニカマ和え 味噌汁 果物	粥 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 コーンサラダ 味噌汁 果物	粥 ポークチャップ 土佐煮 キャベツサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー 磯マヨ和え スープ 野菜ジュースのゼリー
夕食	*肉の日* 粥 鶏肉の山椒焼き 大根の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 五色卵蒸し焼き がんもの煮物 酢味噌和え すまし汁	粥 豚肉の七味マヨ炒め 炒めなます 中華和え 味噌汁	粥 魚の有馬煮 白菜と筍のあんかけ ゆかり和え 味噌汁	粥 魚のみりん焼き 五目豆煮 ポン酢和え 味噌汁	粥 煮魚 南瓜のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	粥 干草焼き 切り昆布の煮物 わさび和え 中華スープ
合計	エネルギー 1390kcal 蛋白質 55.2g 脂質 42.6g 炭水 205.3g 食塩 7.4g 水分 1382.9g	エネルギー 1249kcal 蛋白質 55.4g 脂質 34.5g 炭水 186.9g 食塩 8.4g 水分 1228.2g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 55.3g 脂質 44.3g 炭水 192.6g 食塩 7.5g 水分 1095.6g	エネルギー 1282kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.6g 炭水 194.2g 食塩 8.1g 水分 1244.5g	エネルギー 1306kcal 蛋白質 61.3g 脂質 34.5g 炭水 197.1g 食塩 7.6g 水分 1366.7g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 59.3g 脂質 39.4g 炭水 193.2g 食塩 8.0g 水分 1224.4g	エネルギー 1280kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.1g 炭水 191.5g 食塩 8.8g 水分 1195.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 5月21日～2023年 5月27日)

	5月21日 (日)	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)
朝食	粥 がんもの煮物 おくらのおかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	食パン 鶏肉のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 野菜の炒め煮 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 厚揚げのそぼろ煮 和え物 漬物 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン ポトの洋風煮 ゼリー 牛乳
昼食	たぬきそば 里芋の煮物 生姜和え 煮豆 果物	* 出前食 * * ビビンバ丼 新じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ 中華スープ 果物(バナナ)	粥 魚のマスタードマヨ焼き 薩摩芋の煮物 フォレグ風サラダ 味噌汁 メロンゼリー	粥 蒸し魚のレモン蒸し たけのこの炒め煮 ゆかりマヨ和え スープ 果物(バナナ)	ハヤシライス エビサラダ スープ フルーツポンチ	* 駅弁・滋賀県湖北の 山菜おこわ 鶏肉のくわ焼き 里芋の煮物 ぬた和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の治部煮 ほうれん草の炒め煮 磯香和え 味噌汁 果物
夕食	粥 鶏肉の香味たれ じゃが芋のツ煮 なめ茸和え 味噌汁	粥 ふくさ卵 ブロッコリーのかにあん マヨ和え 味噌汁	粥 コロッケ 大根のツナ煮 牡蠣納豆 味噌汁	粥 中華風旨煮 ふきの煮物 ドレッシング和え 中華スープ	粥 魚のレゴットソース 切干大根の煮物 わさび風味和え 味噌汁	粥 肉じゃが もやしのカレー風味 ごま醤油和え 味噌汁	粥 豚肉の卵とじ 大豆の煮物 マヨネーズサラダ 味噌汁
合計	エネルギー-1309kcal 蛋白質 55.3g 脂質 32.8g 炭水 197.6g 食塩 7.7g 水分 1275.3g	エネルギー-1362kcal 蛋白質 52.9g 脂質 39.7g 炭水 211.3g 食塩 7.9g 水分 1475.4g	エネルギー-1318kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.5g 炭水 213.4g 食塩 7.1g 水分 1113.2g	エネルギー-1329kcal 蛋白質 58.0g 脂質 41.9g 炭水 188.4g 食塩 9.0g 水分 1282.8g	エネルギー-1338kcal 蛋白質 57.0g 脂質 42.5g 炭水 191.7g 食塩 8.0g 水分 1215.5g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 50.9g 脂質 28.8g 炭水 218.1g 食塩 8.5g 水分 1459.7g	エネルギー-1393kcal 蛋白質 62.3g 脂質 39.6g 炭水 204.7g 食塩 7.0g 水分 1276.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 5月28日～2023年 5月31日)

	5月28日 (日)	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)			
朝食	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切昆布の煮物 ドレッシング和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳			
昼食	焼きそば シューマイ サラダ 中華スープ 果物	*肉の日* 粥 豚肉のソテー和風ソース たけのこの土佐煮 キャベツと林檎のサラダ スープ 果物(バナナ)	粥 魚の土佐漬け ぜんまいの炒り煮 なめ茸和え 豚汁 果物	粥 魚の梅煮 ビーフン炒め ピリ辛和え 味噌汁 紅茶ゼリー			
夕食	粥 魚の磯辺焼き ひじきの煮物 辛子和え 味噌汁	粥 蒸鶏のみそだれかけ 南瓜の煮物 和え物 すまし汁	粥 豆腐ステーキ たけのこの煮物 マスタード和え 味噌汁	粥 鶏肉の照り焼き キャベツとそら豆のコンソメ 甘酢和え 味噌汁			
合計	エネルギー-1283kcal 蛋白質 59.7g 脂質 37.9g 炭水 187.5g 食塩 8.5g 水分 1091.6g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 52.4g 脂質 35.3g 炭水 205.1g 食塩 7.6g 水分 1441.7g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 60.4g 脂質 35.1g 炭水 204.0g 食塩 7.8g 水分 1293.5g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.3g 脂質 48.6g 炭水 178.2g 食塩 8.8g 水分 1150.7g			