

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 5月28日～2023年 6月 3日)

	5月28日 (日)	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月 1日 (木)	6月 2日 (金)	6月 3日 (土)
朝食	粥 いわしのかつお煮 お浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 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	鶏中華風雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	食パン 肉団子のトマト煮 ゼリー 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ゆず醤油和え 漬物 味噌汁 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	*牛乳の日* カレーピラフ スパイン風オムレツ 蓮根のサラダ スープ ミルクゼリー	粥 味噌かつ ごぼうの煮物 グリーンピースサラダ すまし汁 果物	粥 ロールキャベツのクリーム煮 南瓜の煮物 胡麻和え 味噌汁 人参ゼリー
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	粥 魚の有馬焼 カリフラワーとエビの煮物 生姜和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き がんもの煮物 マヨ和え 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	エネルギー-1342kcal 蛋白質 57.0g 脂質 38.7g 炭水 198.9g 食塩 8.6g 水分 1347.3g	エネルギー-1358kcal 蛋白質 56.0g 脂質 33.4g 炭水 216.9g 食塩 7.5g 水分 1123.2g	エネルギー-1340kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.1g 炭水 200.3g 食塩 7.7g 水分 1219.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 6月 4日~2023年 6月10日)

	6月 4日 (日)	6月 5日 (月)	6月 6日 (火)	6月 7日 (水)	6月 8日 (木)	6月 9日 (金)	6月10日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 青梗菜のソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 土佐煮 ゼリー 牛乳	食パン ポトフ ゼリー 牛乳	雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 ごま醤油和え 梅干し 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 オクラのおかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳
昼食	醤油ラーメン シューマイ 春雨サラダ 煮豆 ピザムース	* 魚の日、ソフト食の 粥 魚の大葉みそソース 信田煮 マカロニサラダ すまし汁 果物	粥 鶏肉の梅香焼き 炒めなます 南瓜サラダ 味噌汁 梅ゼリー	粥 チーズオムレツ 切干大根の煮物 くるみ和え すまし汁 果物	* 誕生食 * 赤飯 海老と枝豆のかき揚げ 茶碗蒸し梅仕立て わさび和え 味噌汁 果物	粥 魚の鍋照り焼き キャベツ炒め ドレッシング和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の味噌焼き 青菜の炒め煮 サラダ すまし汁 果物
夕食	粥 木須肉 (ムスロー) 冬瓜の煮物 わさびドレッシング和え 味噌汁	粥 豚肉の和風ソテー ごぼうの煮物 もやし和え 味噌汁	粥 魚のフリソース 白菜の中華煮 冷奴 中華スープ	粥 蒸し鶏のパンパッジー 煮浸し タラモサラダ 味噌汁	粥 麻婆春雨 里芋とゆの煮物 青梗菜の和え物 中華スープ	粥 おろし焼き肉 ブロッコリーの杉茸あん 胡麻和え 味噌汁	粥 魚のクリーム煮 ブロッコリーソテー 甘酢和え スープ
合計	エネルギー-1342kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.9g 炭水 192.9g 食塩 9.4g 水分 1094.7g	エネルギー-1308kcal 蛋白質 55.2g 脂質 31.7g 炭水 204.6g 食塩 7.6g 水分 1387.7g	エネルギー-1333kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.5g 炭水 203.3g 食塩 7.1g 水分 1227.7g	エネルギー-1286kcal 蛋白質 58.4g 脂質 35.1g 炭水 195.3g 食塩 7.8g 水分 1410.5g	エネルギー-1330kcal 蛋白質 54.0g 脂質 30.8g 炭水 217.9g 食塩 8.5g 水分 1254.9g	エネルギー-1303kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.9g 炭水 190.2g 食塩 8.7g 水分 1162.1g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.2g 炭水 202.0g 食塩 8.4g 水分 1191.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 6月11日～2023年 6月17日)

	6月11日 (日)	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)
朝食	鮭雑炊 車麩と野菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 切り昆布の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	人参パン スラング ムエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 高野とエビの玉子とじ ごま醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜のそぼろ煮 ゼリー 牛乳	食パン ウィナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳
昼食	きつねそば 薩摩芋のみたらしがけ ツナ和え 煮豆 果物	ピースご飯 白身魚フライ 冬瓜のそぼろ煮 辛子和え 味噌汁 果物	キーマカレー スパゲティサラダ スープ 果物	*肉の日* 粥 鶏肉の山椒焼き 茄子の南蛮煮 三杯酢和え 味噌汁 果物(バナナ)	粥 鶏肉の竜田揚げ 煮浸し からし酢味噌和え すまし汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き 鶏肉とカブのオムレツ アスパラのごま味噌和え すまし汁 よもぎ団子	粥 鶏肉のヨーグルトマリネ焼き マカロニソテー おかか和え スープ ヨーヒープリン
夕食	粥 松風焼き 五目豆煮 ドレッシング和え すまし汁	粥 鶏肉のトマト煮 蓮根の煮物 ニラ納豆 すまし汁	粥 魚のかおり焼き 野菜の味噌炒め ハムとかぶのマリネ すまし汁	粥 おろしハンバーグ ふきの煮物 ツナサラダ 中華スープ	粥 魚の塩焼き 野菜つみれの煮物 ゆかりマヨ和え 味噌汁	粥 すき煮風 大根のきんぴら風 わさび和え 味噌汁	粥 魚の生姜煮 小松菜と茸の炒め煮 カブのサラダ 味噌汁
合計	エネルギー-1342kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.5g 炭水 218.7g 食塩 8.3g 水分 1418.8g	エネルギー-1355kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.4g 炭水 210.2g 食塩 8.7g 水分 1208.2g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 52.9g 脂質 44.3g 炭水 183.3g 食塩 9.1g 水分 1117.5g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 54.3g 脂質 39.4g 炭水 185.3g 食塩 8.6g 水分 1207.9g	エネルギー-1374kcal 蛋白質 56.5g 脂質 49.1g 炭水 188.8g 食塩 8.0g 水分 1098.6g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 63.3g 脂質 38.0g 炭水 202.9g 食塩 8.9g 水分 1414.2g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.2g 炭水 192.8g 食塩 6.8g 水分 1143.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 6月18日～2023年 6月24日)

	6月18日 (日)	6月19日 (月)	6月20日 (火)	6月21日 (水)	6月22日 (木)	6月23日 (金)	6月24日 (土)
朝食	粥 鮭の玉子とじ 辛子和え 梅干し 味噌汁 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 青菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	ニラ玉雑炊 魚河岸揚げの煮物 果物 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	冷やし中華 春巻き 中華和え 煮豆 果物	粥 魚のミネズ 焼き 根菜の炒り煮 磯和え 味噌汁 果物	粥 ハンバーグ野菜あん 切干大根のホリタン サラダ 味噌汁 ジャムヨーグルト	*夏至* 粥 魚の焼き浸し たこ焼き 梅ドレ和え 味噌汁 果物	*出前食* チキンカツ甘辛ダレ丼 切り昆布の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物	塩豚丼 鮭じゃがバター わさび和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 魚のレゴットソース 隠元と茸の炒め煮 マカロニサラダ スタミナスープ 果物
夕食	粥 豆腐の五目炒め 大根の胡麻味噌煮 ホタテ和え すまし汁	粥 鶏肉の梅香焼き 南瓜の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚のさらさ蒸し もやしのカレー風味 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き つみれの煮物 ゆず味噌和え すまし汁	粥 魚の蒲焼き 華風ソテー なめ茸和え 味噌汁	粥 魚の吉野煮 煮浸し ポン酢和え 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか 里芋の味噌煮 チキン和え 中華スープ
合計	エネルギー-1290kcal 蛋白質 55.8g 脂質 30.6g 炭水 189.4g 食塩 9.2g 水分 1079.0g	エネルギー-1284kcal 蛋白質 50.8g 脂質 30.7g 炭水 212.0g 食塩 7.5g 水分 1144.4g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 61.4g 脂質 32.0g 炭水 208.1g 食塩 8.5g 水分 1227.2g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.0g 炭水 184.5g 食塩 7.8g 水分 1342.5g	エネルギー-1332kcal 蛋白質 59.3g 脂質 31.6g 炭水 213.2g 食塩 9.2g 水分 1133.3g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 57.4g 脂質 33.2g 炭水 204.5g 食塩 7.9g 水分 1424.6g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 48.6g 脂質 39.5g 炭水 205.5g 食塩 7.8g 水分 1209.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 6月25日～2023年 6月30日)

	6月25日 (日)	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)	
朝食	粥 五目豆煮 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	ツナ雑炊 ふきの煮物 ゼリー 牛乳	ぶどうパン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 ひじきの旨煮 ツナ和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ニューソーセージ (チキン) 車麩の煮物 味付け海苔 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 野菜の炒め煮 ゼリー 牛乳	
昼食	サラダうどん じゃが芋の白煮 ピーナッツ和え 厚焼き玉子 果物	粥 魚のねぎ味噌焼き 南瓜の煮物 二色和え すまし汁 果物	粥 豚肉のシャブシャブ風 スパゲティ和風ソテー 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	粥 シーフードカレー サラダ スープ フルーツヨーグルト	* 肉の日 * 粥 豚肉の漬け焼き 里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 プリン	* 夏越の祓 * 粥 魚の有馬焼 信田煮 なめ茸和え 味噌汁 水無月風ようかん	
夕食	粥 魚の照り焼き 茄子の煮浸し 中華和え 味噌汁	粥 メンチカツ 切干大根の煮物 辛子和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 野菜炒め ところてん 味噌汁	粥 鶏肉の生姜焼き 煮浸し 梅和え 味噌汁	粥 魚のにんにく炒め 蓮根のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁	粥 蒸し鶏のポン酢かけ ぜんまいの炒り煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	
合計	エネルギー -1307kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41.3g 炭水 186.2g 食塩 8.8g 水分 1101.6g	エネルギー -1284kcal 蛋白質 51.7g 脂質 27.4g 炭水 217.7g 食塩 7.6g 水分 1375.7g	エネルギー -1309kcal 蛋白質 57.0g 脂質 46.6g 炭水 172.6g 食塩 8.7g 水分 1136.3g	エネルギー -1306kcal 蛋白質 54.0g 脂質 39.6g 炭水 192.2g 食塩 9.5g 水分 1221.3g	エネルギー -1374kcal 蛋白質 63.3g 脂質 35.4g 炭水 205.4g 食塩 7.7g 水分 1093.0g	エネルギー -1317kcal 蛋白質 57.2g 脂質 30.7g 炭水 211.8g 食塩 7.9g 水分 1409.9g	