

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 6月25日～2023年 7月 1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)	7月 1日 (土)
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	食パン じゃが芋のコンソメ煮 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	粥 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーの林檎あん 大根サラダ 味噌汁 果物
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	粥 蒸し魚のみそだれかけ 煮物 酢の物 すまし汁
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	エネルギー-1347kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35.2g 炭水 203.1g 食塩 7.3g 水分 1145.3g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月 2日~2023年 7月 8日)

	7月 2日 (日)	7月 3日 (月)	7月 4日 (火)	7月 5日 (水)	7月 6日 (木)	7月 7日 (金)	7月 8日 (土)
朝食	ほたて雑炊 根菜と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳	粥 高野と比 <sup>ご</sup> の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	ホットケーキ トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 蓮根と豚肉の煮物 笹かま たいみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 野菜つみれの煮物 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 おくらの和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	*半夏生* 焼きそば たこ焼き マト <sup>マ</sup> アンサラダ 中華スープ 果物	粥 魚の煮付け 金平牛蒡 夏野菜の中華和え 味噌汁 りんごムース	粥 鶏肉の塩レモン焼き 里芋の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物	粥 魚の金山寺焼き ひじきの煮物 マヨ和え すまし汁 果物	粥 豚肉のカレー風味炒め 厚揚げの煮物 ブロccoliリーサラダ 味噌汁 果物(バナナ)	*七夕* 稲荷混ぜご飯 冬瓜のそぼろ煮 梅風味和え ミニそうめん 七夕ゼリー	粥 魚の梅香焼き かぶの煮物 蓮根サラダ 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 魚の土佐漬け焼き がんもの煮物 カニカマ和え 味噌汁	粥 鶏肉の葱塩焼き もやし炒め 納豆和え 味噌汁	粥 魚の竜田揚げ 煮浸し 柚子味噌和え すまし汁	粥 豚肉の柳川風 アスパラの味噌バター炒め 磯和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き ビーフンソテー ゴマ醤油和え 味噌汁	粥 魚の粕漬け焼き 高野豆腐と青菜の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜焼き たけのこの煮物 もやし和え 味噌汁
合計	エネルギー -1391kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.5g 炭水 211.5g 食塩 7.6g 水分 1452.4g	エネルギー -1320kcal 蛋白質 59.0g 脂質 38.4g 炭水 193.0g 食塩 8.5g 水分 1171.4g	エネルギー -1324kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.8g 炭水 201.9g 食塩 7.9g 水分 1200.3g	エネルギー -1335kcal 蛋白質 57.0g 脂質 39.0g 炭水 194.9g 食塩 7.4g 水分 1107.3g	エネルギー -1338kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.0g 炭水 195.7g 食塩 8.4g 水分 1428.3g	エネルギー -1284kcal 蛋白質 53.7g 脂質 38.4g 炭水 185.6g 食塩 7.6g 水分 1052.7g	エネルギー -1296kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.8g 炭水 193.1g 食塩 8.4g 水分 1191.5g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月 9日~2023年 7月15日)

	7月 9日 (日)	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7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 菜の花お浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	ロールパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	おじや かぶとツナの煮物 果物 牛乳	粥 金平ごぼう 和え物 煮豆 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	雑炊 魚河岸揚げの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	和風スパゲティ スクランブルエッグ 大根サラダ スープ 果物	粥 鶏肉の治部煮 華風ソテー 春雨サラダ 味噌汁 フルーツポンチ	粥 魚の生姜焼き 豆腐の枝豆あんかけ 和え物 味噌汁 果物(バナナ)	* 魚の日 * 粥 魚の南蛮漬け 南瓜の煮物 和え物 味噌汁 果物	* ソフト食の日 * 粥 中華風旨煮 薩摩芋のレン煮 中華和え すまし汁 杏仁豆腐	* 肉の日 * 粥 豚肉のオイスターソース炒め 信田煮 辛子和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の磯辺焼き カレー風味炒め もずくトマト 味噌汁 紅茶ゼリー
夕食	粥 鶏とビーマンの中華炒め 煮浸し 胡麻和え 味噌汁	粥 魚の香味焼き 味噌田楽 ポテトサラダ すまし汁	粥 ハンバーグ 大根とツナの煮物 マリネサラダ 味噌汁	粥 肉野菜の和炒め 車麩の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の南部焼き 高野豆腐の煮物 浅漬け 味噌汁	粥 やきとり風 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き ふきの煮物 胡麻マヨ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1319kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.3g 炭水 191.1g 食塩 8.2g 水分 1161.6g	エネルギー-1371kcal 蛋白質 52.9g 脂質 44.9g 炭水 198.2g 食塩 8.4g 水分 1081.7g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.1g 炭水 191.2g 食塩 8.8g 水分 1218.3g	エネルギー-1374kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.9g 炭水 196.0g 食塩 7.8g 水分 1375.5g	エネルギー-1345kcal 蛋白質 55.0g 脂質 31.1g 炭水 203.5g 食塩 7.7g 水分 1191.7g	エネルギー-1299kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.0g 炭水 202.1g 食塩 7.9g 水分 1190.0g	エネルギー-1319kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.4g 炭水 194.9g 食塩 8.1g 水分 1417.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月16日～2023年 7月22日)

	7月16日 (日)	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)
朝食	粥 じゃが芋の煮物 ゆかり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 竹輪の煮物 わさび和え 梅干し 味噌汁 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	そうめん 肉団子の煮物 酢の物 厚焼き玉子 チョコプリン	* 海の日 * 粥 魚の和風マリネ イカのバター醤油炒め わかめサラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜の薄くず煮 アスパラの胡麻和え 味噌汁 黒糖かん	粥 魚のムニエル かぶの煮物 甘酢和え 味噌汁 フルーツあんみつ	粥 鶏肉の外ルソース焼き 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁 果物	粥 魚の有馬煮 ゴーヤチャンプルー 和え物 味噌汁 コーヒーゼリー	* 慰霊祭 * 粥 ぎせい豆腐 根菜の煮物 辛子マヨ和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	粥 魚の蒲焼き 茄子の炒め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 チキンチャップ ごぼうの煮物 わさびマヨ和え 味噌汁	粥 松風焼き 里芋の煮物 かぶのレモン和え すまし汁	粥 麻婆豆腐 煮物 ナムル 中華スープ	粥 魚のみりん焼き 野菜の炒め煮 冷奴 味噌汁	粥 蒸し餃子の野菜あんか じゃが芋の煮物 ツナサラダ 中華スープ	粥 鶏肉のピリ辛味噌焼き 煮物 もやしとミョウガの和え 味噌汁
合計	エネルギー-1320kcal 蛋白質 50.9g 脂質 31.0g 炭水 211.4g 食塩 8.4g 水分 1147.2g	エネルギー-1304kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.2g 炭水 204.4g 食塩 7.9g 水分 1183.7g	エネルギー-1384kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.4g 炭水 221.2g 食塩 8.0g 水分 1558.1g	エネルギー-1285kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.9g 炭水 191.4g 食塩 7.5g 水分 1277.0g	エネルギー-1315kcal 蛋白質 54.9g 脂質 38.6g 炭水 197.6g 食塩 7.9g 水分 1151.8g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.6g 炭水 206.8g 食塩 8.5g 水分 1307.9g	エネルギー-1325kcal 蛋白質 52.4g 脂質 36.6g 炭水 207.3g 食塩 7.3g 水分 1473.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月23日～2023年 7月29日)

	7月23日 (日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 錦糸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	なめたけ雑炊 車麩の卵とじ ゼリー 牛乳	ぶどうパン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 大根のそぼろあんかけ おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	食パン 大豆ホーロー煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー
昼食	ジャージャー麺 春巻き 中華和え 中華スープ 果物	粥 魚の味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁 梅ゼリー	* 誕生食 * 夏の散らし寿司 ツナと茄子の煮物 おろし和え すまし汁 果物	粥 鶏のさっぱり煮 炒めなます ピーナッツ和え 味噌汁 果物	粥 えびかつ カリフラワーのそぼろ煮 カニカマ和え 枝豆のポタージュ 果物	粥 魚のねぎ塩焼き 野菜の煮物 冷奴 すまし汁 果物(バナナ)	* 肉の日 * 粥 豚肉の山椒焼き じゃが芋とツナの煮物 トマトの和え物 味噌汁 杏仁豆腐
夕食	粥 魚の煮付け 炒り煮 セリのサラダ 味噌汁	粥 豚肉のカレー風味炒め ふきの煮物 ドレッシング和え 味噌汁	粥 魚のおろし煮 ビーフン炒め ポン酢和え 味噌汁	粥 魚のチーズ焼き 煮浸し かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 豚肉の甘辛炒め 南瓜の煮物 おかか和え 味噌汁	粥 鶏肉の梅香焼き 竹輪の炒り煮 胡瓜の中華和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き 厚揚げと野菜の煮物 ゆず醤油和え すまし汁
合計	エネルギー-1283kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.4g 炭水 197.1g 食塩 8.6g 水分 1223.7g	エネルギー-1277kcal 蛋白質 52.9g 脂質 31.1g 炭水 201.5g 食塩 8.2g 水分 1352.8g	エネルギー-1298kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.3g 炭水 195.3g 食塩 7.9g 水分 1148.5g	エネルギー-1289kcal 蛋白質 53.4g 脂質 29.9g 炭水 197.7g 食塩 7.9g 水分 1181.8g	エネルギー-1361kcal 蛋白質 53.6g 脂質 36.6g 炭水 211.8g 食塩 7.5g 水分 1092.4g	エネルギー-1399kcal 蛋白質 61.9g 脂質 39.8g 炭水 203.5g 食塩 7.8g 水分 1198.3g	エネルギー-1284kcal 蛋白質 55.0g 脂質 35.7g 炭水 191.7g 食塩 7.9g 水分 1357.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月30日～2023年 7月31日)

	7月30日 (日)	7月31日 (月)					
朝食	粥 大根の煮物 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 車麩と鶏肉の煮物 ゼリー 牛乳					
昼食	*土用の丑の日* うな玉丼/極みきワート使 うずら豆とさつま芋煮 梅和え うりのとろみ汁 烏龍茶ゼリー	粥 中華風卵炒め 豆腐の茸あんかけ ピーナッツ和え 味噌汁 果物					
夕食	粥 ふくさ卵 さつま揚げの煮物 和え物 中華スープ	粥 鶏肉のゆかり焼き 金平牛蒡 オクラ和え 味噌汁					
合計	エネルギー -1325kcal 蛋白質 54.5g 脂質 36.4g 炭水 191.3g 食塩 7.8g 水分 1156.9g	エネルギー -1291kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.0g 炭水 191.4g 食塩 7.8g 水分 1432.7g					