

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 7月30日～2023年 8月 5日)

	7月30日 (日)	7月31日 (月)	8月 1日 (火)	8月 2日 (水)	8月 3日 (木)	8月 4日 (金)	8月 5日 (土)
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	食パン ウインナーのコンソメ煮 ゼリー 牛乳	粥 麩の卵とじ 和え物 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 切昆布の煮物 青菜のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	野菜雑炊 冬瓜の煮物 ゼリー 牛乳	豆パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ 牛乳
昼食	*土用の丑の日* うな玉井/極みキリミト使 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	粥 肉野菜の味噌炒め 煮浸し 胡麻ドレ和え 中華スープ 果物(バナナ)	粥 魚のおろし煮 五目金平 ドレッシング和え 味噌汁 果物	*はちみつの日* 粥 鶏肉のソテーハニーマスタード カリフラワーのかにあん 茄子の南蛮漬け 中華スープ 果物	粥 魚の味噌煮 ピーマンと豚肉の煮物 もやしのナムル すまし汁 抹茶ゼリー	粥 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 和風春雨サラダ 味噌汁 コーヒーゼリー
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	粥 魚のトマト煮 カリフラワーのかにあん わさび和え 味噌汁	粥 中華風旨煮 青梗菜のソテー 春雨サラダ 中華スープ	粥 魚の蒲焼き マカロニ和風ソテー 野菜の辛子酢和え 味噌汁	粥 家常豆腐 煮物 磯和え 中華スープ	粥 豚の柚子胡椒ソテー 茄子炒め煮 酢の物 すまし汁
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	エネルギー-1308kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.4g 炭水 196.6g 食塩 7.2g 水分 1287.8g	エネルギー-1370kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.8g 炭水 203.1g 食塩 8.4g 水分 1372.5g	エネルギー-1302kcal 蛋白質 53.0g 脂質 35.0g 炭水 200.8g 食塩 8.9g 水分 1138.4g	エネルギー-1391kcal 蛋白質 53.0g 脂質 43.2g 炭水 204.9g 食塩 7.3g 水分 1539.3g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 56.0g 脂質 52.0g 炭水 178.1g 食塩 8.4g 水分 1125.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 8月 6日~2023年 8月12日)

	8月 6日 (日)	8月 7日 (月)	8月 8日 (火)	8月 9日 (水)	8月10日 (木)	8月11日 (金)	8月12日 (土)
朝食	粥 車麩の煮物 胡麻醤油和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 生姜和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン バター醤油炒め ポテトサラダ スープ 牛乳	味噌雑炊 麩の卵とじ ゼリー 牛乳	ホットケーキ ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 魚肉ソーセージのソテー ドレッシング和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
昼食	冷やし中華 焼き餃子 キャベツサラダ 煮豆 杏仁豆腐	粥 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和風ソテー カニカマ和え すまし汁 果物	* ソフト食の日 * 夏野菜カレー シーフードサラダ スープ ジャムヨーグルト	* 誕生食 * 赤飯 トウモロコシのかき揚げ スナックと鶏肉の炒め物 冷やし茶碗蒸し すまし汁 果物	コーンご飯 魚の照り焼き じゃが芋の煮物 和え物 味噌汁 果物	* 山の日 * 粥 豚肉のシブシブ風 ぜんまいの炒り煮 南瓜サラダ 味噌汁 果物	粥 鶏肉のポットソース 味噌田楽 青菜のナムル すまし汁 果物
夕食	粥 鶏肉のチーズ焼き 蓮根の炒め物 玉子豆腐 味噌汁	粥 豚肉と野菜の焼肉炒め 青菜の煮浸し カリフラワーの和え物 味噌汁	粥 魚のピカタ ごぼうのコンソメ煮 ごまマヨ和え 味噌汁	粥 魚のバター焼き 土佐煮 玉葱とわかめの和え物 味噌汁	粥 チンジャオロース 切干大根の煮物 おかか和え 中華スープ	粥 ミートローフ 大根の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 青菜と茸の炒め煮 キャベツ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1306kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.3g 炭水 191.9g 食塩 8.9g 水分 1113.7g	エネルギー-1298kcal 蛋白質 56.6g 脂質 36.6g 炭水 192.9g 食塩 8.3g 水分 1401.7g	エネルギー-1308kcal 蛋白質 57.7g 脂質 38.3g 炭水 195.7g 食塩 8.0g 水分 1188.3g	エネルギー-1287kcal 蛋白質 54.5g 脂質 37.1g 炭水 194.1g 食塩 9.1g 水分 1241.5g	エネルギー-1313kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32.3g 炭水 207.9g 食塩 7.6g 水分 1394.1g	エネルギー-1348kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.6g 炭水 203.6g 食塩 7.7g 水分 1236.4g	エネルギー-1288kcal 蛋白質 57.3g 脂質 34.3g 炭水 197.6g 食塩 8.7g 水分 1232.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 8月13日～2023年 8月19日)

	8月13日 (日)	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)
朝食	粥 肉団子の煮物 おかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	鮭雑炊 大根のかにあん ゼリー 牛乳	粥 厚揚げの煮物 ごま醤油和え 漬物 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 柚子浸し たいみそ 味噌汁 牛乳	雑炊 がんもの煮物 果物 牛乳	人参パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	スパゲティミートソース スクランブルエッグ レタスサラダ スープ プリン	*肉の日* 粥 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 きゅうりのポン酢和え 味噌汁 果物	*終戦記念日* 麦飯 魚の有馬焼 とろろ 茄子の生姜醤油和え 具沢山汁 果物	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの林檎あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	タコライス ジャーマンポテト わかめサラダ すまし汁 果物	*夏祭り風メニュー* お好み焼き 鶏肉の唐揚げ きゅうりと茄子の浅漬 豚汁 チョコバナナ風	粥 魚の西京焼き ふきの炒め煮 マゼンソンサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 蒸し鶏のレモン風味 野菜のカレー風味炒め 冬瓜サラダ スープ	粥 魚の塩焼き たけのこの煮物 胡麻和え 味噌汁	粥 麻婆豆腐 ひじきの煮物 和え物 すまし汁	粥 和風ハンバーグ スパゲティ和風ソテー 磯風味浸し スープ	粥 鶏肉の葱塩焼き 炒めなます ちりめん奴 味噌汁	粥 魚の甘酢あんかけ 薩摩芋と切昆布の煮物 中華風和え物 味噌汁	粥 豚肉の生姜焼き 人参しりしり 和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1380kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.9g 炭水 198.6g 食塩 8.5g 水分 1166.9g	エネルギー-1292kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.7g 炭水 198.4g 食塩 7.7g 水分 1405.0g	エネルギー-1295kcal 蛋白質 58.6g 脂質 36.3g 炭水 194.5g 食塩 8.5g 水分 1170.9g	エネルギー-1348kcal 蛋白質 55.0g 脂質 36.2g 炭水 210.3g 食塩 7.7g 水分 1233.7g	エネルギー-1318kcal 蛋白質 56.3g 脂質 37.1g 炭水 200.4g 食塩 8.7g 水分 1118.3g	エネルギー-1342kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.0g 炭水 191.4g 食塩 8.6g 水分 1500.8g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 55.7g 脂質 46.2g 炭水 181.9g 食塩 8.7g 水分 1164.3g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 8月20日～2023年 8月26日)

	8月20日 (日)	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)
朝食	粥 ひじきの旨煮 ゆず醤油和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	鶏雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	南瓜パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 厚揚げの煮物 おかか和え 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 ジャーマンポテト ピーナッツ和え 漬物 味噌汁 牛乳	雑炊 根菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ *デザート盛り合わせ* フルーツジュレ ロールケーキ	*魚の日* 粥 魚のみぞれのつけ がんもの煮物 生姜和え 味噌汁 果物	枝豆御飯 魚のみりん焼き 南瓜のレモン煮 青菜のお浸し 味噌汁 果物	粥 茹豚からし醤油かけ 里芋の煮物 チキンサラダ 味噌汁 アイスクリーム	粥 鶏肉の磯部揚げ 煮浸し もずくトマト 味噌汁 果物(バナナ)	中華丼 揚げ茄子の生姜煮 ゆかり和え 中華スープ 果物	粥 鶏肉のタルトソース焼き 里芋の胡麻味噌煮 辛子和え すまし汁 紅茶ゼリー
夕食	粥 魚のムニエル 隠元のソテー ごま醤油和え 味噌汁	粥 挽肉のし焼き蒲焼風 切干大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し ビーフン炒め おろし和え すまし汁	粥 魚の味噌田楽 金連煮 納豆和え 味噌汁	粥 五色卵蒸し焼き 五目炒め煮 ブロッコリーのホリ和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 華風炒め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	粥 魚の生姜焼き 信田煮 ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー 1283kcal 蛋白質 51.3g 脂質 41.1g 炭水 190.0g 食塩 8.2g 水分 1250.5g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.6g 炭水 208.6g 食塩 8.2g 水分 1205.1g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 56.2g 脂質 35.8g 炭水 210.2g 食塩 7.4g 水分 1329.8g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 60.4g 脂質 42.4g 炭水 162.5g 食塩 7.7g 水分 1109.1g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 59.3g 脂質 31.8g 炭水 204.3g 食塩 8.5g 水分 1255.8g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 55.5g 脂質 43.2g 炭水 193.2g 食塩 7.9g 水分 1178.0g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 56.7g 脂質 29.7g 炭水 210.8g 食塩 7.4g 水分 1425.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 8月27日～2023年 8月31日)

	8月27日 (日)	8月28日 (月)	8月29日 (火)	8月30日 (水)	8月31日 (木)		
朝食	粥 竹輪の甘辛煮 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 南瓜の煮物 果物 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 五目豆煮 海苔和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	鶏中華風雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳		
昼食	きつねそば じゃが芋の炒り煮 ゆず醤油和え 煮豆 デザートムス	粥 肉野菜のにんにく炒め 厚揚げの炒り煮 胡麻和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	*肉の日* 粥 豚肉の和風茸ソテー 冬瓜の煮物 大根サラダ 味噌汁 果物	粥 和風ハンバーグ 煮浸し しその実和え ズッキーニのポタージュ 果物	粥 魚の蒲焼き がんもの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 赤ブドウのゼリー		
夕食	粥 白身魚フライ梅マヨソース 冬瓜のそぼろ煮 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め かぶの含め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き さつま芋の煮物 わさび和え すまし汁	粥 魚のトマト煮 バター醤油炒め 酢の物 すまし汁	粥 鶏肉の葱塩焼き 隠元ときのこ炒め煮 梅和え 味噌汁		
合計	エネルギー-1285kcal 蛋白質 47.8g 脂質 34.1g 炭水 209.5g 食塩 8.7g 水分 1273.6g	エネルギー-1335kcal 蛋白質 60.3g 脂質 37.1g 炭水 197.9g 食塩 8.6g 水分 1505.2g	エネルギー-1368kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.7g 炭水 193.9g 食塩 8.6g 水分 1145.6g	エネルギー-1283kcal 蛋白質 52.6g 脂質 30.6g 炭水 210.8g 食塩 8.3g 水分 1223.3g	エネルギー-1339kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.1g 炭水 205.0g 食塩 8.1g 水分 1361.8g		