

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 8月27日～2023年 9月 2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)  | 9月 1日 (金)  | 9月 2日 (土)  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥<br>竹輪の甘辛煮<br>ゆかり和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                            | カニ雑炊<br>南瓜の煮物<br>果物<br>牛乳  | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>スープ<br>牛乳                             | 粥<br>五目豆煮<br>海苔和え<br>のり佃煮<br>味噌汁<br>牛乳                               | 鶏中華風雑炊<br>はんぺんの卵とじ<br>ゼリー<br>牛乳                                      | ぶどうパン<br>マカロニ野菜のトマト<br>ゼリー<br>牛乳                                     | 粥<br>金平ごぼう<br>お浸し<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                                 |
| 昼食 | きつねそば<br>じゃが芋の炒り煮<br>ゆず醤油和え<br>煮豆<br>デザートムス                          | 粥<br>肉野菜のにんにく炒め<br>厚揚げの炒り煮<br>胡麻和え<br>すまし汁<br>野菜ジュースのゼリー             | *肉の日*<br>粥<br>豚肉の和風茸ソテー<br>冬瓜の煮物<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>果物               | 粥<br>和風ハンバーグ<br>煮浸し<br>しその実和え<br>ズッキーニのポタージ<br>果物                    | 粥<br>魚の蒲焼き<br>がんもの煮物<br>ピーナッツ和え<br>味噌汁<br>赤ブドウのゼリー                   | *誕生食*<br>鮭ちらし寿司<br>筑前煮<br>ぜんまいの刈み和え<br>すまし汁<br>果物                    | 粥<br>魚の生姜煮<br>青梗菜のソテー<br>ひじきサラダ<br>味噌汁<br>杏仁豆腐                       |
| 夕食 | 粥<br>白身魚フライ梅マヨソース<br>冬瓜のそぼろ煮<br>茄子の生姜醤油和え<br>味噌汁                     | 粥<br>豆腐の五目炒め<br>かぶの含め煮<br>納豆和え<br>味噌汁                                | 粥<br>魚のねぎ味噌焼き<br>さつま芋の煮物<br>わさび和え<br>すまし汁                            | 粥<br>魚のトマト煮<br>バター醤油炒め<br>酢の物<br>すまし汁                                | 粥<br>鶏肉の葱塩焼き<br>隠元ときのこ炒め煮<br>梅和え<br>味噌汁                              | 粥<br>麻婆春雨<br>冬瓜の煮物<br>中華サラダ<br>中華スープ                                 | 粥<br>鶏肉の山椒焼き<br>かぶの煮物<br>おかかマヨ和え<br>味噌汁                              |
| 合計 | エネルギー-1285kcal 蛋白質 47.8g<br>脂質 34.1g 炭水 209.5g<br>食塩 8.7g 水分 1273.6g | エネルギー-1335kcal 蛋白質 60.3g<br>脂質 37.1g 炭水 197.9g<br>食塩 8.6g 水分 1505.2g | エネルギー-1368kcal 蛋白質 54.1g<br>脂質 43.7g 炭水 193.9g<br>食塩 8.6g 水分 1145.6g | エネルギー-1283kcal 蛋白質 52.6g<br>脂質 30.6g 炭水 210.8g<br>食塩 8.3g 水分 1223.3g | エネルギー-1339kcal 蛋白質 59.5g<br>脂質 35.1g 炭水 205.0g<br>食塩 8.1g 水分 1361.8g | エネルギー-1302kcal 蛋白質 51.5g<br>脂質 32.6g 炭水 210.4g<br>食塩 7.4g 水分 1140.0g | エネルギー-1362kcal 蛋白質 54.2g<br>脂質 48.2g 炭水 187.7g<br>食塩 8.5g 水分 1135.8g |

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 9月 3日~2023年 9月 9日)

|    | 9月 3日 (日)  | 9月 4日 (月)  | 9月 5日 (火)  | 9月 6日 (水)  | 9月 7日 (木)  | 9月 8日 (金)  | 9月 9日 (土)  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 雑炊<br>魚河岸揚げの煮物<br>ゼリー<br>牛乳  | 粥<br>鮭の玉子とじ<br>ごま醤油和え<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                             | ロールパン<br>ポトフ<br>ゼリー<br>牛乳  | 粥<br>厚焼き玉子<br>青菜のお浸し<br>梅干し<br>味噌汁<br>牛乳                             | 食パン<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>牛乳                                   | わかめ雑炊<br>魚河岸揚げの煮物<br>果物<br>牛乳  | 粥<br>ほうれん草のソテー<br>おかか和え<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳                         |
| 昼食 | 和風スパゲティ<br>玉子ロール<br>ツナサラダ<br>スープ<br>果物                               | * 魚の日 *<br>粥<br>魚のマグロ炙り焼き<br>ひじきの煮物<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>果物            | 粥<br>鶏肉の香り漬け<br>南瓜の煮物<br>和えもの<br>味噌汁<br>果物(バナナ)                      | 粥<br>魚の味噌煮<br>青菜のソテー<br>もやしの和え物<br>すまし汁<br>デザートムス                    | 粥<br>豚肉のソテー<br>さつまいもの煮物<br>ナムル<br>味噌汁<br>果物                          | 粥<br>魚の生姜醤油焼き<br>南瓜の煮物<br>胡麻醤油和え<br>すまし汁<br>果物                       | * 重陽の節句 *<br>粥<br>鶏肉の治部煮<br>蓮根の和風味炒め<br>菊花わさび和え<br>味噌汁<br>栗ようかん      |
| 夕食 | 粥<br>鶏肉のオムレツ炒め<br>煮物<br>ポン酢和え<br>中華スープ                               | 粥<br>メンチカツ<br>ブロッコリーの和えあん<br>おかか和え<br>味噌汁                            | 粥<br>魚の土佐漬け焼き<br>ふきの煮物<br>梅和え<br>味噌汁                                 | 粥<br>肉豆腐<br>ビーフンソテー<br>ごま醤油和え<br>すまし汁                                | 粥<br>魚の煮付け<br>里芋の肉味噌かけ<br>ゆず醤油和え<br>すまし汁                             | 粥<br>豚肉と大根の旨煮<br>青梗菜のソテー<br>ドレッシング和え<br>味噌汁                          | 粥<br>魚の幽庵焼き<br>根菜の煮物<br>納豆和え<br>味噌汁                                  |
| 合計 | エネルギー-1309kcal 蛋白質 55.6g<br>脂質 34.9g 炭水 202.0g<br>食塩 8.7g 水分 1360.5g | エネルギー-1354kcal 蛋白質 57.3g<br>脂質 33.7g 炭水 205.3g<br>食塩 8.4g 水分 1116.1g | エネルギー-1314kcal 蛋白質 55.7g<br>脂質 30.4g 炭水 211.4g<br>食塩 7.1g 水分 1207.8g | エネルギー-1347kcal 蛋白質 55.1g<br>脂質 44.9g 炭水 189.6g<br>食塩 7.6g 水分 1217.8g | エネルギー-1355kcal 蛋白質 55.6g<br>脂質 33.0g 炭水 214.5g<br>食塩 7.8g 水分 1210.8g | エネルギー-1331kcal 蛋白質 55.3g<br>脂質 39.7g 炭水 193.8g<br>食塩 7.5g 水分 1437.8g | エネルギー-1307kcal 蛋白質 58.4g<br>脂質 29.5g 炭水 210.6g<br>食塩 7.2g 水分 1145.9g |

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 9月10日～2023年 9月16日)

|    | 9月10日 (日)  | 9月11日 (月)  | 9月12日 (火)  | 9月13日 (水)  | 9月14日 (木)  | 9月15日 (金)  | 9月16日 (土)  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | なめたけ雑炊<br>車麩の煮物<br>ゼリー<br>牛乳   | 粥<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>海苔和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                         | 豆パン<br>スクランブルエッグ<br>マカロニサラダ<br>スープ<br>牛乳                             | 粥<br>切昆布の煮物<br>辛子和え<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                               | 食パン<br>ウインナーのコンソメ煮<br>ゼリー<br>牛乳                                      | 粥<br>玉子ロール<br>ごま醤油和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                            | 雑炊<br>厚揚げの煮物<br>ゼリー<br>牛乳  |
| 昼食 | 五目ラーメン<br>焼き餃子<br>ピリ辛和え<br>煮豆<br>果物                                  | 粥<br>魚の照り焼き<br>茄子の炒め煮<br>甘酢生姜の和え物<br>味噌汁<br>ミルクゼリー                   | 粥<br>魚の粕漬け焼き<br>豆腐の味噌田楽<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>果物                      | 粥<br>魚の西京焼き<br>いんげんの炒め煮<br>もやしのサラダ<br>すまし汁<br>果物                     | *肉の日*<br>粥<br>豚肉の南蛮ソース<br>里芋の煮物<br>わかめサラダ<br>味噌汁<br>果物               | 粥<br>鶏肉の甘辛炒め<br>薩摩芋の味噌煮<br>磯和え<br>味噌汁<br>果物(バナナ)                     | 粥<br>スパイン風おムネ<br>マカロニソテー<br>サラダ<br>スープ<br>ババロア                       |
| 夕食 | 粥<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>信田煮<br>ドレッシング和え<br>すまし汁                           | 粥<br>鶏肉の葱塩焼き<br>じゃが芋のツナ煮<br>辛子和え<br>味噌汁                              | 粥<br>豚肉のシャブシャブ風<br>煮浸し<br>マヨ和え<br>味噌汁                                | 粥<br>鶏肉のクリーム煮<br>和風ソテー<br>おかかマヨ和え<br>味噌汁                             | 粥<br>魚のチーズパン粉焼き<br>スパゲティ和風ソテー<br>玉子豆腐<br>スープ                         | 粥<br>魚の塩焼き<br>茄子のそぼろ煮<br>明太子和え<br>味噌汁                                | 粥<br>煮魚<br>煮浸し<br>ピーナッツ和え<br>味噌汁                                     |
| 合計 | エネルギー-1356kcal 蛋白質 53.3g<br>脂質 38.7g 炭水 196.3g<br>食塩 8.4g 水分 1427.9g | エネルギー-1291kcal 蛋白質 55.1g<br>脂質 39.6g 炭水 188.1g<br>食塩 8.5g 水分 1195.9g | エネルギー-1353kcal 蛋白質 62.2g<br>脂質 49.2g 炭水 171.2g<br>食塩 7.7g 水分 1163.2g | エネルギー-1320kcal 蛋白質 53.8g<br>脂質 43.7g 炭水 187.0g<br>食塩 8.7g 水分 1182.7g | エネルギー-1287kcal 蛋白質 55.0g<br>脂質 32.4g 炭水 199.2g<br>食塩 8.0g 水分 1138.0g | エネルギー-1345kcal 蛋白質 54.6g<br>脂質 37.5g 炭水 206.9g<br>食塩 6.9g 水分 1146.3g | エネルギー-1291kcal 蛋白質 58.4g<br>脂質 34.4g 炭水 197.5g<br>食塩 8.0g 水分 1440.2g |

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 9月17日～2023年 9月23日)

|    | 9月17日 (日)   | 9月18日 (月)   | 9月19日 (火)   | 9月20日 (水)   | 9月21日 (木)   | 9月22日 (金)   | 9月23日 (土)   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 粥<br>鮭の玉子とじ<br>お浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                               | 粥<br>いわしのかつお煮<br>金平ごぼう<br>梅びしお<br>味噌汁<br>牛乳                           | 食パン<br>鶏肉の汁煮<br>ゼリー<br>牛乳   | ニラ玉雑炊<br>肉団子の煮物<br>果物<br>牛乳   | 粥<br>さつま揚げの煮物<br>お浸し<br>たいみそ<br>味噌汁<br>牛乳                             | ホットケーキ<br>オムレツ<br>ポテトサラダ<br>スープ<br>牛乳                                 | 野菜雑炊<br>かぶとツの煮物<br>ゼリー<br>牛乳  |
| 昼食 | カレーうどん<br>つみれの煮物<br>錦糸和え<br>煮豆<br>ジャムヨーグルト                            | 粥<br>魚の山路焼き<br>金平牛蒡<br>のり和え<br>味噌汁<br>果物                              | 粥<br>豚肉の七味マヨ炒め<br>ひじきと大豆の煮物<br>梅和え<br>味噌汁<br>果物                       | * 敬老祭、彼岸入り *<br>寿司<br>粥<br>すまし汁<br>赤ブドウのゼリー                           | 五目御飯<br>肉じゃが<br>ごまマヨ和え<br>すまし汁<br>水ようかん                               | 粥<br>豚肉のオスターソース炒め<br>大根の炒り煮<br>ナムル<br>味噌汁<br>果物                       | * お彼岸 *<br>松茸御飯<br>鮭ときのこの香味蒸し<br>わさび和え<br>すまし汁<br>おはぎ                 |
| 夕食 | 粥<br>中華風旨煮<br>ふきの炒り煮<br>三杯酢和え<br>味噌汁                                  | 粥<br>鶏肉の味噌焼き<br>根菜の煮物<br>納豆和え<br>すまし汁                                 | 粥<br>魚の有馬焼<br>煮浸し<br>冷奴<br>味噌汁  | 粥<br>魚のガリックソテー<br>さつまいもの煮物<br>おかか和え<br>味噌汁                            | 粥<br>鶏肉の山椒焼き<br>豆腐の生姜あん<br>大根サラダ<br>味噌汁                               | 粥<br>魚の吉野煮<br>ビーフンソテー<br>辛子トッピング和え<br>味噌汁                             | 粥<br>麻婆茄子<br>冬瓜と竹の煮物<br>生姜和え<br>中華スープ                                 |
| 合計 | エネルギー -1312kcal 蛋白質 57.3g<br>脂質 32.3g 炭水 183.7g<br>食塩 8.8g 水分 1380.2g | エネルギー -1287kcal 蛋白質 57.7g<br>脂質 35.7g 炭水 194.2g<br>食塩 8.3g 水分 1075.1g | エネルギー -1360kcal 蛋白質 58.3g<br>脂質 41.7g 炭水 192.5g<br>食塩 7.0g 水分 1139.2g | エネルギー - 902kcal 蛋白質 38.8g<br>脂質 17.7g 炭水 151.3g<br>食塩 5.8g 水分 1134.2g | エネルギー -1370kcal 蛋白質 52.0g<br>脂質 39.2g 炭水 210.2g<br>食塩 7.6g 水分 1147.2g | エネルギー -1339kcal 蛋白質 58.6g<br>脂質 41.2g 炭水 189.6g<br>食塩 8.4g 水分 1179.1g | エネルギー -1293kcal 蛋白質 57.0g<br>脂質 30.0g 炭水 202.8g<br>食塩 8.0g 水分 1323.9g |

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年 9月24日～2023年 9月30日)

|    | 9月24日（日）   | 9月25日（月）   | 9月26日（火）   | 9月27日（水）   | 9月28日（木）   | 9月29日（金）   | 9月30日（土）   |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | カニ雑炊<br>ごぼうの味噌煮<br>ゼリー<br>牛乳   | 粥<br>高野と北の玉子とじ<br>おかか和え<br>味噌汁<br>味付け海苔<br>牛乳                        | 粥<br>切昆布の煮物<br>ゆず醤油和え<br>味噌汁<br>味付け海苔<br>味噌汁<br>牛乳                   | 人参パン<br>ジャーマンポテト煮<br>ゼリー<br>牛乳                                       | 粥<br>青梗菜のソテー<br>いわしの梅煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳                          | 野菜雑炊<br>鶏肉と冬瓜の煮物<br>ゼリー<br>牛乳  | ロールパン<br>ポトフ<br>ゼリー<br>牛乳  |
| 昼食 | きつねそば<br>冬瓜の薄くず煮<br>柚子醤油和え<br>厚焼き玉子<br>果物                            | 粥<br>魚のバターぽん酢焼き<br>根菜の煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>果物                     | * 彼岸明け *<br>粥<br>揚げ魚の甘酢あんかけ<br>金平牛蒡<br>胡麻和え<br>中華スープ<br>抹茶ようかん       | 粥<br>鶏肉のおろしかけ<br>じゃが芋の味噌煮<br>きゅうり酢の物<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト             | 粥<br>鶏肉のマスタード焼き<br>がんもの煮物<br>青じそ和え<br>味噌汁<br>人参ゼリー                   | * 中秋の名月、肉の日 *<br>月見豚丼<br>白菜の煮物<br>柚子醤油和え<br>味噌汁<br>南瓜ババロア            | * ポタージュの日 *<br>粥<br>豆腐ステーキのあんかけ<br>ピーマンとジャコの炒め煮<br>大根サラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>果物 |
| 夕食 | 粥<br>鶏肉のチーズ焼き<br>含め煮<br>お浸し<br>味噌汁                                   | 粥<br>豚肉の味噌マヨ焼き<br>南瓜の煮物<br>白菜のサゲ<br>すまし汁                             | 粥<br>鶏肉と卵の炒め物<br>ぜんまいの炒り煮<br>わさび和え<br>味噌汁                            | 粥<br>魚の塩焼き<br>茸と野菜のソテー<br>納豆和え<br>味噌汁                                | 粥<br>魚のカレームニエル<br>カリフラワーのコンソメ煮<br>コーンサラダ<br>味噌汁                      | 粥<br>鶏肉のマリネ<br>がんもの煮物<br>生姜和え<br>味噌汁                                 | 粥<br>豚肉の生姜焼き<br>冬瓜のエビあんかけ<br>ポン酢和え<br>味噌汁                                    |
| 合計 | エネルギー-1286kcal 蛋白質 53.8g<br>脂質 32.5g 炭水 204.8g<br>食塩 8.1g 水分 1525.6g | エネルギー-1344kcal 蛋白質 57.4g<br>脂質 40.0g 炭水 197.6g<br>食塩 8.5g 水分 1151.8g | エネルギー-1319kcal 蛋白質 55.3g<br>脂質 37.2g 炭水 201.2g<br>食塩 7.9g 水分 1188.3g | エネルギー-1318kcal 蛋白質 55.7g<br>脂質 39.2g 炭水 197.3g<br>食塩 7.6g 水分 1134.0g | エネルギー-1336kcal 蛋白質 64.4g<br>脂質 44.8g 炭水 179.1g<br>食塩 8.2g 水分 1141.8g | エネルギー-1373kcal 蛋白質 59.4g<br>脂質 40.8g 炭水 200.5g<br>食塩 7.5g 水分 1491.1g | エネルギー-1381kcal 蛋白質 56.4g<br>脂質 40.4g 炭水 203.2g<br>食塩 8.6g 水分 1243.2g         |