

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月 1日～2023年10月 7日)

	10月 1日 (日)	10月 2日 (月)	10月 3日 (火)	10月 4日 (水)	10月 5日 (木)	10月 6日 (金)	10月 7日 (土)
朝食	粥 厚焼き玉子 金平ごぼう 味付け海苔 味噌汁 牛乳	きのご雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ひじきの旨煮 おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 豆腐の玉子とじ 青菜のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	食パン 鶏団子のコンソメ煮 ゼリー 牛乳	野菜雑炊 南瓜と豚肉の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ 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 さつま芋の煮物 ホタテ和え 中華スープ 果物	粥 魚のカレームニエル 土佐煮 くるみ和え すまし汁 果物(バナナ)	焼き鶏丼 ふきの煮物 辛子マヨ和え 味噌汁 ピーチムース	粥 魚の土佐漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 しその実和え 味噌汁 果物	*誕生食* さつま芋ご飯 天ぷら 空也蒸し 胡麻和え すまし汁 きなこミルクムース	粥 豚肉のジューズか風 根菜の煮物 わさび和え 味噌汁 果物	粥 魚の西京焼き 竹輪の甘辛煮 胡麻和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー
夕食	粥 魚の南部焼き 里芋の煮物 塩昆布和え 味噌汁	粥 豚肉のオニオンソース炒め えび大根 ブロッコリーサラダ 味噌汁	粥 魚のねぎ味噌焼き ぜんまいの炒り煮 里芋共和え すまし汁	粥 中華風旨煮 茄子の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの和え物 味噌汁	粥 五色卵蒸し焼き つみれの煮物 カニカマ和え 味噌汁	粥 すき焼き風煮 ブロッコリーソテー 磯和え 味噌汁
合計	エネルギー-1301kcal 蛋白質 54.0g 脂質 29.6g 炭水 218.7g 食塩 8.6g 水分 1141.0g	エネルギー-1298kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.8g 炭水 198.5g 食塩 8.1g 水分 1146.6g	エネルギー-1300kcal 蛋白質 56.2g 脂質 35.1g 炭水 202.0g 食塩 8.5g 水分 1151.2g	エネルギー-1306kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.4g 炭水 189.4g 食塩 8.8g 水分 1160.8g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.2g 炭水 214.6g 食塩 8.9g 水分 1260.9g	エネルギー-1326kcal 蛋白質 56.5g 脂質 36.3g 炭水 199.4g 食塩 8.6g 水分 1483.8g	エネルギー-1316kcal 蛋白質 54.0g 脂質 43.8g 炭水 185.8g 食塩 8.8g 水分 1192.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月 8日～2023年10月14日)

	10月 8日 (日)	10月 9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)
朝食	粥 蓮根のそぼろ煮 辛子和え 漬物 味噌汁 牛乳	粥 ほうれん草のソテー ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	粥 五目豆煮 青菜のお浸し 漬物 味噌汁 牛乳	ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	雑炊 かぶとツナの煮物 ゼリー 牛乳	食パン 鶏肉の汁煮 ゼリー 牛乳
昼食	味噌けんちんうどん 大学南瓜 トッピング和え 煮豆 黒ごまプリン	* スポーツの日 * ふりかけおにぎり 鶏肉の唐揚げ 玉子焼き たこさんウインナー きんぴらごぼう 果物	御飯 カニ玉 青菜のソテー 胡麻ドレ和え 中華スープ りんごムース	粥 鶏肉の和風炒め かぶの煮物 土佐和え 味噌汁 果物	粥 魚の粕漬け焼き ベーコンと切干の煮物 オクラの和え物 味噌汁 果物	粥 肉団子の甘酢あん 信田煮 カニカマ和え 味噌汁 フルーツポンチ	* 肉の日 * 粥 ポークチャップ 南瓜の煮物 レタスのサラダ スープ 果物
夕食	粥 豚肉の柳川風 茸の炒め物 マヨ和え 味噌汁	粥 魚のステーキ 切り昆布の煮物 ごま醤油和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 豚の柚子胡椒ソテー ひじきの煮物 梅和え 味噌汁	粥 豆腐の五目炒め 蓮根の煮物 ピリ辛和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 野菜炒め 納豆和え すまし汁	粥 魚の有馬煮 ピーマンと茸の炒め物 柚子醤油和え 味噌汁
合計	エネルギー -1356kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.5g 炭水 193.2g 食塩 8.7g 水分 1240.0g	エネルギー -1321kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42.9g 炭水 188.4g 食塩 7.9g 水分 915.8g	エネルギー -1332kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37.8g 炭水 198.2g 食塩 8.3g 水分 1339.3g	エネルギー -1289kcal 蛋白質 54.9g 脂質 35.4g 炭水 193.7g 食塩 8.7g 水分 1149.8g	エネルギー -1307kcal 蛋白質 59.3g 脂質 40.3g 炭水 183.7g 食塩 8.9g 水分 1190.3g	エネルギー -1361kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.0g 炭水 202.3g 食塩 8.8g 水分 1464.0g	エネルギー -1387kcal 蛋白質 56.9g 脂質 41.3g 炭水 202.8g 食塩 8.3g 水分 1206.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月15日～2023年10月21日)

	10月15日（日）	10月16日（月）	10月17日（火）	10月18日（水）	10月19日（木）	10月20日（金）	10月21日（土）
朝食	鶏雑炊 さつま揚げの煮物 ゼリー 牛乳	粥 かに入り卵蒸し 和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 厚焼き玉子 ひじきの旨煮 梅びしお 味噌汁 牛乳	ごまパン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 冬瓜と豚肉の煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	カニ雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	食パン ミネストローネ ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティホリタン 玉子ロール ブロッコリーサラダ スープ コーヒーゼリー	*ポターージュの日* 粥 魚のガーリックソテー キャベツの炒め煮 人参とレズンのサラダ きのこのポターージュ 果物(バナナ)	粥 豚肉の味噌焼き 切干大根の煮物 なめ茸和え すまし汁 果物	*魚の日* 粥 魚のオランダ煮 味噌田楽 わさび和え すまし汁 果物	粥 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 甘酢和え すまし汁 果物	粥 鶏肉の梅香焼き 秋野菜のオイスター煮 梅風味サラダ 味噌汁 果物	粥 豚肉と野菜の炒め 里芋のバター炒め 梨と白菜のサラダ すまし汁 杏仁豆腐
夕食	☆電気点検 ほたて雑炊 麻婆豆腐 なめ茸和え 中華スープ	粥 豚肉の生姜焼き 野菜のホン酢煮 チキンサラダ 味噌汁	粥 煮魚 カレーソテー マヨ和え 味噌汁	粥 蒸し鶏のみそだれかけ 温奴 オーロラサラダ すまし汁	粥 鶏肉の塩ダレ炒め 煮浸し ドレッシング和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉の炒め ツナ炒め 梅和え 味噌汁
合計	エネルギー-1311kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.2g 炭水 192.9g 食塩 8.0g 水分 1505.6g	エネルギー-1294kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.7g 炭水 188.4g 食塩 7.3g 水分 1116.1g	エネルギー-1284kcal 蛋白質 54.3g 脂質 35.6g 炭水 196.3g 食塩 8.7g 水分 1104.4g	エネルギー-1296kcal 蛋白質 53.6g 脂質 35.9g 炭水 197.3g 食塩 7.4g 水分 1146.2g	エネルギー-1283kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.0g 炭水 188.0g 食塩 8.4g 水分 1170.7g	エネルギー-1350kcal 蛋白質 59.0g 脂質 30.9g 炭水 204.1g 食塩 8.8g 水分 1391.9g	エネルギー-1394kcal 蛋白質 53.0g 脂質 47.1g 炭水 196.3g 食塩 8.1g 水分 1199.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月22日～2023年10月28日)

	10月22日 (日)	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)
朝食	粥 五目豆煮 なめ茸和え マグロフレーク 味噌汁 牛乳	粥 いわしのかつお煮 辛子和え 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	野菜雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 魚肉ソーセージのソテー 胡麻酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳	ロールパン ウインナーのトマト煮 ゼリー 牛乳	ほたて雑炊 鶏じゃが煮 ゼリー 牛乳
昼食	肉そば 茄子の炒め煮 土佐和え 煮豆 ジャムヨーグルト	坦々丼 茄子の煮物 もやしとツナの和え物 中華スープ 果物	粥 ハンバーグデミグラスソース 煮浸し キャベツサラダ 味噌汁 果物	* 駅弁・長野県松本駅 きのこご飯 魚の塩焼き 時雨煮 柚子浸し 厚焼き玉子 すまし汁 赤ブドウのゼリー	粥 鶏肉の唐揚げ がんもの煮物 コーンサラダ 味噌汁 果物	* 十三夜 * 粥 蒸し魚の野菜あんかけ 五目豆煮 柚子和え 味噌汁 栗ようかん	粥 魚のトマトソースかけ たけのこの煮物 わさび醤油和え 味噌汁 果物
夕食	粥 白身魚フライ ごぼうの煮物 三色和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 南瓜の煮物 おかかマヨ和え 味噌汁	粥 魚の煮付け ビーフンソテー ゆず醤油和え 味噌汁	粥 松風焼き たけのこの煮物 サラダ 味噌汁	粥 魚の塩焼き 茄子の煮物 納豆和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 大根の煮物 海苔和え 味噌汁	粥 中華風卵炒め ひじきと大豆の煮物 かぶの酢の物 味噌汁
合計	エネルギー-1345kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.9g 炭水 207.1g 食塩 8.8g 水分 1201.2g	エネルギー-1324kcal 蛋白質 54.9g 脂質 41.0g 炭水 193.6g 食塩 8.3g 水分 1132.1g	エネルギー-1308kcal 蛋白質 52.4g 脂質 38.5g 炭水 195.9g 食塩 8.9g 水分 1251.8g	エネルギー-1326kcal 蛋白質 57.9g 脂質 33.8g 炭水 202.9g 食塩 8.4g 水分 1422.2g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 57.9g 脂質 39.4g 炭水 187.8g 食塩 9.0g 水分 1116.6g	エネルギー-1354kcal 蛋白質 56.1g 脂質 32.6g 炭水 219.2g 食塩 8.8g 水分 1318.0g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 58.9g 脂質 32.9g 炭水 206.9g 食塩 8.7g 水分 1412.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月29日～2023年10月31日)

	10月29日（日）	10月30日（月）	10月31日（火）				
朝食	粥 ブロッコリーソテー 春雨サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	鶏雑炊 はんぺんの卵とじ ゼリー 牛乳	粥 煮浸し おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳				
昼食	とんこつラーメン シューマイ 中華和え 果物	粥 鶏肉の治部煮 じゃが芋のタラコ炒め 青じそ和え 味噌汁 果物	*ハロウィン* ハヤシライス サラダ スープ ババロア				
夕食	*肉の日* 粥 豚の角煮 炒めなます ナムル 味噌汁	粥 豚肉のシャブ ^o シャブ ^o 風 ふきの煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 厚揚げの含め煮 くるみ和え 味噌汁				
合計	エネルギー-1325kcal 蛋白質 48.4g 脂質 42.4g 炭水 195.6g 食塩 9.8g 水分 1102.4g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 59.7g 脂質 41.4g 炭水 196.6g 食塩 7.4g 水分 1446.7g	エネルギー-1283kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.6g 炭水 187.2g 食塩 8.3g 水分 1230.4g				