

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年10月29日～2023年11月 4日)

| | 10月29日 (日) | 10月30日 (月) | 10月31日 (火) | 11月 1日 (水) | 11月 2日 (木) | 11月 3日 (金) | 11月 4日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 | 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 冬瓜のそぼろ煮 わさび風味和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 | 豆パン かぶのコンソメ煮 ゼリー 牛乳 | わかめ雑炊 車麩の煮物 果物 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 | 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 | 粥 豚肉のオイスターソース炒め インゲンと麩の煮物 ごま醤油和え 中華スープ 果物 | *誕生食* 赤飯 魚の山路焼き 白菜の信田煮 ゆずポン酢和え すまし汁 水ようかん | ケチャップライス チーズオムレツ ブロッコリーサラダ スープ コーヒーゼリー |
| 夕食 | *肉の日* 粥 豚の角煮 炒めなます ナムル 味噌汁 | 粥 豚肉のシャブシャブ風 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 | 粥 千草焼き 五目きんぴら ゆかり和え 味噌汁 | 粥 魚のヨネズミ焼き はんぺんの煮物 ミモザサラダ 味噌汁 | 粥 豚肉のカレー風味炒め じゃが芋の白煮 胡麻和え 味噌汁 | 粥 魚の甘酢ソテー カリフラワーのかにあん 納豆和え すまし汁 |
| 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 | エネルギー-1378kcal 蛋白質 56.1g 脂質 47.2g 炭水 192.0g 食塩 8.8g 水分 1237.3g | エネルギー-1288kcal 蛋白質 55.1g 脂質 40.0g 炭水 187.0g 食塩 8.6g 水分 1200.5g | エネルギー-1294kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.0g 炭水 195.2g 食塩 8.0g 水分 1171.9g | エネルギー-1361kcal 蛋白質 53.2g 脂質 44.7g 炭水 197.4g 食塩 9.0g 水分 1361.4g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年11月 5日～2023年11月11日)

| | 11月 5日 (日) | 11月 6日 (月) | 11月 7日 (火) | 11月 8日 (水) | 11月 9日 (木) | 11月10日 (金) | 11月11日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 魚肉ソーゼルのソテー 和え物 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | きのこ雑炊 かぶの煮物 ゼリー 牛乳 | 粥 いわしの梅煮 和風野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳 | ごまパン ミネストローネ ゼリー 牛乳 | 粥 厚焼き玉子 和え物 漬物 味噌汁 牛乳 | ツナ雑炊 鶏肉と里芋の煮物 ゼリー 牛乳 | 食パン ポテトの洋風煮 ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | 味噌ラーメン 焼き餃子 ピリ辛和え 煮豆 りんごムース | * 魚の日 * 粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 くるみ和え 味噌汁 フルーツあんみつ | 粥 カニ玉あんかけ たけのこのツナ煮 茄子のねり胡麻和え 中華スープ 果物 | 粥 豚肉のバターソテー炒め さつま揚げの煮物 キャベツサラダ 味噌汁 果物(バナナ) | 粥 魚の土佐漬け 南瓜の金平煮 蓮根のごまひじきサラ 味噌汁 果物 | * ソフト食の日 * 秋野菜カレー サラダ スープ フルーツヨーグルト | 粥 鶏肉の酒蒸しゆず風味 がんもの煮物 キャベツと林檎のサラダ 味噌汁 果物 |
| 夕食 | 粥 魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 磯香和え 味噌汁 | 粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 蓮根の煮物 わさび和え 中華スープ | 粥 鶏肉の山椒焼き 土佐煮 お浸し 味噌汁 | 粥 魚のおろし煮 小松菜と茸の炒め煮 オクラ和え 味噌汁 | 粥 中華風旨煮 イカのバター醤油炒め 中華和え 中華スープ | 粥 魚の西京焼き 煮浸し 辛子マヨ和え すまし汁 | 粥 魚の粕漬け焼き 茄子の煮物 胡麻和え 味噌汁 |
| 合計 | エネルギー-1285kcal 蛋白質 56.5g 脂質 31.7g 炭水 193.4g 食塩 8.8g 水分 1237.3g | エネルギー-1326kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.1g 炭水 202.7g 食塩 8.1g 水分 1095.5g | エネルギー-1310kcal 蛋白質 58.5g 脂質 40.5g 炭水 185.0g 食塩 8.3g 水分 1111.8g | エネルギー-1304kcal 蛋白質 55.6g 脂質 36.6g 炭水 196.3g 食塩 9.0g 水分 1270.5g | エネルギー-1307kcal 蛋白質 54.4g 脂質 38.3g 炭水 192.0g 食塩 8.7g 水分 1196.9g | エネルギー-1320kcal 蛋白質 53.0g 脂質 36.4g 炭水 205.2g 食塩 8.1g 水分 1428.1g | エネルギー-1302kcal 蛋白質 57.0g 脂質 35.8g 炭水 195.5g 食塩 8.0g 水分 1230.7g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年11月12日～2023年11月18日)

| | 11月12日 (日) | 11月13日 (月) | 11月14日 (火) | 11月15日 (水) | 11月16日 (木) | 11月17日 (金) | 11月18日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 五目豆煮 ドレッシング和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | しらす雑炊 厚揚げと青菜の煮物 果物 牛乳 | ぶどうパン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳 | 粥 南瓜のそぼろ煮 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 粥 金平ごぼう 錦糸和え 梅干し 味噌汁 牛乳 | おじや 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳 | 食パン ホタテのチャウダー ゼリー 牛乳 |
| 昼食 | スパゲティミートソース 青菜と玉子のソテー 白菜のサラダ スープ 果物 | 粥 魚の柚庵焼き 五目炒め煮 ドレッシング和え 味噌汁 果物 | *肉の日* 粥 鶏肉の茸あんからめ さつま揚げの煮物 塩昆布和え 味噌汁 果物 | 粥 豚肉の柳川風 もやしのカレー風味 なめ茸和え 味噌汁 杏仁豆腐 | 粥 メンチカツ 蓮根の炒り煮 梅和え すまし汁 果物 | *ポターージュの日* 粥 鶏肉のオレンジ煮 煮浸し カニカマ和え 里芋のポターージュ 果物(バナナ) | 粥 魚の西京焼き 竹輪と隠元の炒め煮 わさび和え 味噌汁 果物 |
| 夕食 | 粥 豚肉のカレー風味焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 | 粥 松風焼き 大豆と野菜の煮物 とろろ昆布和え 味噌汁 | 粥 魚の有馬煮 隠元の炒め煮 おかかマヨ和え 味噌汁 | 粥 鶏肉の照り焼き がんもの煮物 ほうれん草の三杯酢 味噌汁 | 粥 煮魚 肉じゃが 納豆和え 味噌汁 | 粥 魚のムニエル 野菜炒め 三色和え 味噌汁 | 粥 豚肉と野菜の炒め 湯豆腐 かぶのレモン和え 味噌汁 |
| 合計 | エネルギー-1314kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.0g 炭水 203.8g 食塩 8.7g 水分 1125.5g | エネルギー-1287kcal 蛋白質 65.4g 脂質 34.8g 炭水 190.5g 食塩 7.7g 水分 1406.7g | エネルギー-1319kcal 蛋白質 55.2g 脂質 44.1g 炭水 183.4g 食塩 9.0g 水分 1151.0g | エネルギー-1357kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.6g 炭水 196.3g 食塩 8.5g 水分 1199.5g | エネルギー-1321kcal 蛋白質 50.3g 脂質 35.2g 炭水 207.4g 食塩 9.0g 水分 1080.8g | エネルギー-1329kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.9g 炭水 194.6g 食塩 7.8g 水分 1397.4g | エネルギー-1294kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.2g 炭水 193.8g 食塩 9.0g 水分 1012.4g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年11月19日～2023年11月25日)

| | 11月19日 (日) | 11月20日 (月) | 11月21日 (火) | 11月22日 (水) | 11月23日 (木) | 11月24日 (金) | 11月25日 (土) |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 鮭の玉子とじ お浸し 梅干し 味噌汁 牛乳 | なめたけ雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳 | 粥 厚揚げの野菜炒め煮 なめ茸和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳 | 人参パン じゃが芋のコンソメ煮 ゼリー 牛乳 | 粥 ほうれん草のソテー 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳 | 食パン 鶏肉と野菜の洋風煮 ゼリー 牛乳 | カニ雑炊 車麩の煮物 果物 牛乳 |
| 昼食 | カレーうどん 茄子の炒め物 ツナ和え 煮豆 果物 | 粥 魚のトマト煮 じゃが芋の炒め煮 カニカマ和え 味噌汁 果物 | 粥 白身魚フライ 白菜と塩昆布の煮物 ポン酢和え すまし汁 果物 | 粥 鶏と大根の塩バター煮 ブロッコリーの林檎あん しその実和え 味噌汁 果物 | 粥 魚の野菜あん ひじきの煮物 胡麻酢和え 味噌汁 果物(バナナ) | * 駅弁・福岡県折尾駅 かしわめし 含め煮 青菜のお浸し 金平ごぼう 漬物 すまし汁 杏ゼリー | 粥 チンジャオロース 中華風湯豆腐 中華和え 中華スープ 果物 |
| 夕食 | 粥 ぎせい豆腐 切り昆布の煮物 マヨ醤油和え 味噌汁 | 粥 豚肉の和風ソテー さつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 ほたて風味サラダ 味噌汁 | 粥 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 かぶのゆず風味 味噌汁 | 粥 鶏肉の治部煮 ふきの金平 ピーナッツ和え 味噌汁 | 粥 魚のガーリックパン粉焼き 厚揚げの煮物 真砂和え 味噌汁 | 粥 おでん 納豆和え 漬物 |
| 合計 | エネルギー-1325kcal 蛋白質 55.2g 脂質 42.0g 炭水 183.0g 食塩 8.9g 水分 1241.6g | エネルギー-1353kcal 蛋白質 54.4g 脂質 36.5g 炭水 207.7g 食塩 8.9g 水分 1455.8g | エネルギー-1286kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36.1g 炭水 200.0g 食塩 8.5g 水分 1228.7g | エネルギー-1310kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43.8g 炭水 185.5g 食塩 8.4g 水分 1164.0g | エネルギー-1322kcal 蛋白質 62.5g 脂質 36.5g 炭水 197.8g 食塩 9.0g 水分 1195.0g | エネルギー-1352kcal 蛋白質 59.3g 脂質 35.7g 炭水 207.6g 食塩 9.0g 水分 1165.2g | エネルギー-1284kcal 蛋白質 51.9g 脂質 37.1g 炭水 189.8g 食塩 9.0g 水分 1329.7g |

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年11月26日～2023年11月30日)

| | 11月26日 (日) | 11月27日 (月) | 11月28日 (火) | 11月29日 (水) | 11月30日 (木) | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 粥 じゃが芋の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳 | 鮭雑炊 高野豆腐の煮物 ゼリー 牛乳 | 食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳 | 野菜雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳 | 粥 厚揚げの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 | | |
| 昼食 | かき玉にゆめん 里芋のそぼろ煮 源平なます 煮豆 Caプリン * 芋フェスタ * 焼き芋 (中) 1/2本 | 粥 魚の香味焼き ひじきの煮物 わさび和え 味噌汁 野菜ジュースのゼリー | 大豆入りキーマカレー サラダ スープ ジャムヨーグルト | * 肉の日 * 粥 豚肉の葱塩焼き 根菜の煮物 からし酢味噌 すまし汁 果物 | 粥 魚の甘酢あんかけ がんもの煮物 もやしの柚子胡椒和え 味噌汁 果物 | | |
| 夕食 | 粥 豚肉のすき煮 青菜の炒め物 味噌汁 | 粥 挽肉ののし焼蒲焼風 たけのこの煮物 梅和え 中華スープ | 粥 魚の粕漬け焼き ブロッコリーの炒りあん 南瓜の胡麻和え 味噌汁 | 粥 エビと厚揚げのチリソ さつま芋の煮物 和え物 中華スープ | 粥 鶏肉のピカタ ビーフンソテー 胡瓜のおろし和え 味噌汁 | | |
| 合計 | エネルギー-1290kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36.8g 炭水 178.9g 食塩 8.9g 水分 1366.3g | エネルギー-1314kcal 蛋白質 61.6g 脂質 35.5g 炭水 195.2g 食塩 8.7g 水分 1312.3g | エネルギー-1347kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.0g 炭水 208.3g 食塩 8.1g 水分 1295.9g | エネルギー-1356kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.9g 炭水 215.6g 食塩 8.3g 水分 1434.3g | エネルギー-1316kcal 蛋白質 60.0g 脂質 36.2g 炭水 198.3g 食塩 8.5g 水分 1205.5g | | |