

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年11月27日～2023年12月 3日)

	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月 1日 (金)	12月 2日 (土)	12月 3日 (日)
朝 食	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	人参パン ミネストローネ風 ゼリー 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳
昼 食	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	粥 牛肉コロッケ いんげんの炒め煮 枝豆サラダ けんちん汁 果物	粥 チキン南蛮 かぶとしいたけの煮物 茄子の生姜醤油和え 味噌汁 果物	ちゃんぽん風ラーメン 厚焼き玉子 中華和え 煮豆 ミルクゼリー
夕 食	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 ブロッコリーの林檎あん 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	粥 鶏肉のさっぱり煮 華風ソテー 錦糸和え 味噌汁	粥 蒸し魚の味噌だれかけ さつま芋の煮物 ドレッシング和え すまし汁	粥 豚肉の甘辛炒め レンコンの炒め煮 きのこのサラダ 味噌汁
合 計	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	エネルギー-1364kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.1g 炭水 207.1g 食塩 7.7g 水分 1224.4g	エネルギー-1312kcal 蛋白質 52.0g 脂質 31.0g 炭水 214.7g 食塩 8.0g 水分 1259.5g	エネルギー-1372kcal 蛋白質 57.2g 脂質 38.5g 炭水 205.6g 食塩 8.6g 水分 1124.9g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年12月 4日～2023年12月10日)

	12月 4日 (月)	12月 5日 (火)	12月 6日 (水)	12月 7日 (木)	12月 8日 (金)	12月 9日 (土)	12月10日 (日)
朝食	粥 厚揚げの煮物 おかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	きのこ雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	ごまパン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 ジャーマンポテト 和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン カリフラワーの洋風煮 ゼリー 牛乳	粥 がんもの煮物 柚子醤油和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳	雑炊 大豆と野菜の煮物 ゼリー 牛乳
昼食	*誕生食* 赤飯 魚のとろろ蒸し 白菜の信田煮 ゆずポン酢和え すまし汁 栗ようかん	そぼろ丼 ごぼうの煮物 マヨ醤油和え 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚の和風マリネ 白菜のあんかけ わかめサラダ 味噌汁 果物	ルーロー飯風 ひじきの煮物 おかか和え 中華スープ 果物	粥 豚肉の山椒炒め 味噌田楽 ごま醤油和え すまし汁 果物	粥 飛鳥鍋風 炒り豆腐 中華和え お茶ゼリー黒蜜ソース	スパゲティミートソース 南瓜のはちみつ煮 スープ ジャムヨーグルト
夕食	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 魚の煮付け スパゲティ和風ソテー わさび和え 味噌汁	粥 肉じゃが 野菜炒め オクラ納豆 味噌汁	粥 鶏肉と野菜の炒め物 煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の生姜焼き さつま芋のレモン煮 辛子マヨ和え 味噌汁	粥 麻婆茄子 大根の煮物 海苔和え 味噌汁	粥 魚の粕煮 炒めなます ひじきのたらこマヨ和え 味噌汁
合計	エネルギー-1303kcal 蛋白質 58.3g 脂質 28.6g 炭水 212.3g 食塩 7.2g 水分 1247.8g	エネルギー-1319kcal 蛋白質 56.3g 脂質 31.4g 炭水 210.5g 食塩 7.9g 水分 1134.2g	エネルギー-1377kcal 蛋白質 55.7g 脂質 45.9g 炭水 192.0g 食塩 8.4g 水分 1250.5g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 56.2g 脂質 41.8g 炭水 199.1g 食塩 8.6g 水分 1188.4g	エネルギー-1349kcal 蛋白質 54.8g 脂質 35.8g 炭水 209.0g 食塩 7.0g 水分 1064.7g	エネルギー-1301kcal 蛋白質 56.0g 脂質 37.5g 炭水 195.5g 食塩 7.7g 水分 1421.1g	エネルギー-1323kcal 蛋白質 56.8g 脂質 30.6g 炭水 216.6g 食塩 6.7g 水分 1304.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年12月11日～2023年12月17日)

	12月11日 (月)	12月12日 (火)	12月13日 (水)	12月14日 (木)	12月15日 (金)	12月16日 (土)	12月17日 (日)
朝食	粥 小松菜の卵とじ ごま醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン ウインナーと野菜のトマト ゼリー 牛乳	ほたて雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	粥 野菜の炒め煮 辛子和え 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 里芋のそぼろ煮 青じそ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	豆パン オムレツ マカロニサラダ スープ 牛乳	おじや 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	*ホタルジュの日* 粥 鶏肉のバター醤油焼き 青菜の炒め煮 ごぼうひじきサラダ さつまいのポタージュ 果物	粥 魚の揚げおろし煮 マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和 味噌汁 果物	*ソフトの日* 粥 魚の味噌シチュー煮 ごま豆腐 ブロッコリーサラダ すまし汁 バナナヨーグルト	*肉の日* 粥 豚肉のみそ生姜焼き 茄子の炒め煮 ゆかり和え すまし汁 野菜ジュースのゼリー	粥 鶏肉のマーマレード焼き 昆布とごぼうの煮物 ピリ辛和え 味噌汁 果物	粥 魚の野菜あんかけ さつまいの小豆煮 しその実和え 味噌汁 果物	*パンバイキング* サンドイッチ 南瓜のクリームシチュ フルーツポンチ
夕食	粥 魚の生姜煮 もやし炒め 二色浸し 味噌汁	粥 鶏肉のクリーム煮 五目きんぴら ゆず味噌和え スープ	粥 シューマイの中華あんかけ さつま揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き 豆腐のチャンプル 和え物 味噌汁	粥 魚の有馬焼 いんげんのソテー 胡麻ドレ和え 味噌汁	粥 挽肉ののし焼蒲焼風 かぶのツナ煮 酢味噌和え すまし汁	粥 魚の照り焼き 切干大根の煮物 納豆和え 味噌汁
合計	エネルギー-1351kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.9g 炭水 204.9g 食塩 8.5g 水分 1239.3g	エネルギー-1352kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.1g 炭水 218.8g 食塩 6.9g 水分 1283.5g	エネルギー-1392kcal 蛋白質 58.5g 脂質 39.5g 炭水 209.8g 食塩 8.2g 水分 1503.7g	エネルギー-1336kcal 蛋白質 58.0g 脂質 41.6g 炭水 189.8g 食塩 7.8g 水分 1178.8g	エネルギー-1320kcal 蛋白質 55.0g 脂質 39.5g 炭水 193.7g 食塩 8.0g 水分 1150.6g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.4g 炭水 211.5g 食塩 8.7g 水分 1254.6g	エネルギー-1413kcal 蛋白質 56.9g 脂質 45.6g 炭水 200.5g 食塩 8.0g 水分 1149.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年12月18日～2023年12月24日)

	12月18日 (月)	12月19日 (火)	12月20日 (水)	12月21日 (木)	12月22日 (金)	12月23日 (土)	12月24日 (日)
朝 食	粥 青菜のそぼろ炒め 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 いわしの梅煮 柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	ロールパン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳
昼 食	粥 魚の吉野煮 さつま芋のきんぴら煮 磯和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の治部煮 ビーフンソテー 春菊の胡麻和え 味噌汁 果物	ピラフ エビと野菜のオムレツ かぼちゃのサラダ スープ プリン	*クリスマスメニュー パセリライス フライドチキン グラタン風 キャベツと林檎のサラダ コーンスープ コーヒーゼリー	*冬至* 粥 魚の柚庵焼き 南瓜の煮物 みそドレ和え すまし汁 きなこミルクース	粥 魚のカレー風味焼き 青梗菜のソテー マリネサラダ スープ 果物	肉うどん 厚揚げの煮物 和え物 煮豆 果物
夕 食	粥 豚肉の生姜焼き がんもの煮物 辛子和え 味噌汁	粥 魚の西京焼き 里芋と竹輪の煮物 甘酢和え すまし汁	粥 厚揚げのそぼろ煮 ポトトのマスタード炒め 梅肉和え 味噌汁	粥 たらちり 和風野菜炒め マヨ和え	粥 豚肉のにんにく炒め 根菜の炒り煮 ひじきの真砂和え 味噌汁	粥 千草焼き 里芋の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け ふきの炒り煮 ごま和え 味噌汁
合 計	エネルギー-1322kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34.8g 炭水 203.7g 食塩 7.8g 水分 1270.3g	エネルギー-1348kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.0g 炭水 201.7g 食塩 8.3g 水分 1190.5g	エネルギー-1353kcal 蛋白質 55.0g 脂質 42.9g 炭水 198.6g 食塩 7.4g 水分 1108.9g	エネルギー-1405kcal 蛋白質 57.2g 脂質 41.0g 炭水 211.4g 食塩 8.1g 水分 1311.5g	エネルギー-1359kcal 蛋白質 55.6g 脂質 38.5g 炭水 203.1g 食塩 7.5g 水分 1119.7g	エネルギー-1343kcal 蛋白質 54.7g 脂質 47.9g 炭水 185.5g 食塩 7.3g 水分 1220.7g	エネルギー-1322kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.8g 炭水 202.7g 食塩 7.0g 水分 1412.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年12月25日～2023年12月31日)

	12月25日（月）	12月26日（火）	12月27日（水）	12月28日（木）	12月29日（金）	12月30日（土）	12月31日（日）
朝食	粥 じゃが芋の煮物 青菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーと野菜のスーフ煮 ジャムヨーグルト 牛乳	粥 厚焼き玉子 ブロッコリーソテー ふりかけ 味噌汁 牛乳	わかめ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	ホットケーキ ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 はんぺんの卵とじ のり和え 梅びしお 味噌汁 牛乳
昼食	粥 魚のちゃんちゃん焼き 大根の杓行あんかけ 青梗菜の和え物 すまし汁 果物	粥 親子煮 ブロッコリーのこ炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 果物	粥 魚の黄身焼き じゃが芋の甘辛炒め 白菜の塩麴和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉の香味蒸し 高野豆腐の煮物 ゆず醤油和え 味噌汁 果物	粥 ぎせい豆腐 煮浸し 大根のゆかり和え 味噌汁	粥 魚の磯辺焼き ブロッコリーの杓行あん ゆず醤油和え 味噌汁 フルーツポンチ	粥 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのコンソメ煮 シルバーサラダ 味噌汁 紅茶ムース
夕食	粥 鶏肉のおろしあんかけ 湯豆腐 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅風味焼き 冬瓜の信田煮 チキン和え すまし汁	粥 鶏肉のあんかけ ふきの煮物 わさび和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 野菜炒め煮 マヨ和え 味噌汁	*肉の日* 粥 豚の角煮 蒸し南瓜ごまだれかけ カリフラワーのレモン和え 味噌汁 果物	粥 鶏肉のコンソメ煮 ビーフン炒め おろし和え 味噌汁	*年越しそば* かきあげそば さつま芋のそぼろ煮 柚子醤油和え
合計	エネルギー-1291kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.9g 炭水 203.0g 食塩 7.8g 水分 1356.0g	エネルギー-1335kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.6g 炭水 202.9g 食塩 7.3g 水分 1399.0g	エネルギー-1342kcal 蛋白質 57.9g 脂質 40.1g 炭水 195.0g 食塩 7.9g 水分 1151.1g	エネルギー-1285kcal 蛋白質 55.9g 脂質 39.5g 炭水 183.4g 食塩 6.9g 水分 1131.5g	エネルギー-1382kcal 蛋白質 55.0g 脂質 38.7g 炭水 210.0g 食塩 8.1g 水分 1496.0g	エネルギー-1292kcal 蛋白質 57.0g 脂質 38.2g 炭水 191.2g 食塩 7.5g 水分 1196.4g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 55.3g 脂質 34.5g 炭水 225.1g 食塩 8.9g 水分 1325.2g