

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	きのご雑炊 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 さつまいものポタージュ 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 さつまいもの小豆煮 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