

献立表

[小松原園]

<常食>

(2023年12月31日～2024年 1月 6日)

	12月31日(日)	1月 1日(月)	1月 2日(火)	1月 3日(水)	1月 4日(木)	1月 5日(金)	1月 6日(土)
朝食	粥 はんぺんの卵とじ のり和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 寿厚焼き玉子 鮭昆布巻 紅白なます 黒豆 すまし汁 甘酒 牛乳	御飯 カニ入り卵蒸し 和え物 五色豆 味噌汁 牛乳	雑炊 彩り花豆腐の煮物 豆きんとん にしんの甘露煮 牛乳	粥 鶏肉と野菜の炒め煮 ごま醤油和え 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	粥 切干大根の煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	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	*おせち* 赤飯 赤魚の照り焼き 煮物 辛子和え おせち盛り合わせ 雑煮 ロールケーキ 祝箸	散らし寿司 筑前煮 さつま芋の柚子煮 茶碗蒸し ミニ茶そば 紅白水ようかん 祝箸	ポークカレー マカロニサラダ 紅白なます 黒豆 きんかん スープ いちごババロア	粥 白身魚フライ レンコンの煮物 酢味噌和え すまし汁 果物	粥 魚の中華煮 ぜんまいの炒り煮 もやしサラダ すまし汁 デザートムース	粥 和風ハンバーグ たけのこの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁 果物
夕食	*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	御飯 松風焼き 白菜の信田煮 カニかまぼこ 味噌汁	御飯 牛肉のすき焼き風 ねぎとろの山かけ 浅漬け	御飯 鶏肉の照り焼き 金蓮煮 ほうれん草のわさび和 お雑煮(味噌)	粥 豚肉の山椒炒め 煮物 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 ごまマヨ和え 味噌汁	粥 ぶり大根 金平牛蒡 辛子和え 味噌汁
合計	エネルギー-1390kcal 参蛋白 55.3g 参脂質 34.5g 参炭水 225.1g 食塩 8.9g 水分 1325.2g	エネルギー-1425kcal 参蛋白 62.6g 参脂質 33.6g 参炭水 219.3g 食塩 8.3g 水分 1017.8g	エネルギー-1492kcal 参蛋白 64.2g 参脂質 31.8g 参炭水 246.2g 食塩 7.7g 水分 1203.3g	エネルギー-1578kcal 参蛋白 58.1g 参脂質 42.7g 参炭水 248.8g 食塩 8.6g 水分 1421.8g	エネルギー-1367kcal 参蛋白 54.8g 参脂質 35.8g 参炭水 212.5g 食塩 8.2g 水分 1118.9g	エネルギー-1367kcal 参蛋白 61.5g 参脂質 44.9g 参炭水 189.0g 食塩 8.5g 水分 1191.2g	エネルギー-1337kcal 参蛋白 54.8g 参脂質 34.4g 参炭水 209.7g 食塩 8.5g 水分 1250.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 1月 7日~2024年 1月13日)

	1月 7日 (日)	1月 8日 (月)	1月 9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)
朝食	* 人日の節句 * 七草粥 野菜つみれの煮物 黒豆のきんとん風 牛乳	鮭雑炊 はんぺんの煮物 ゼリー 牛乳	粥 野菜のツナ煮 柚子醤油和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	ぶどうパン トマト煮 ゼリー 牛乳	粥 竹輪の甘辛煮 おかか和え たいみそ 味噌汁 牛乳	食パン オムレツ ポテトサラダ スープ 牛乳	粥 野菜の炒め煮 なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳
昼食	たぬきうどん 南瓜のそぼろ煮 おろし和え 煮豆 果物(バナナ)	粥 魚の西京焼き 高野豆腐の煮物 ドレッシング和え 味噌汁 果物	チャーハン 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 果物	粥 豚肉の甘酢炒め スープ湯豆腐 ナムル 味噌汁 果物	* 鏡開き * 粥 かき揚げ かぶの煮物 磯香和え 味噌汁 あんころもち	粥 魚の照り焼き 茄子の煮物 梅肉和え 味噌汁 果物	粥 タンドリーチキン 田楽味噌かけ オーロラサラダ スープ ミルクゼリー
夕食	粥 麻婆春雨 冬瓜のおかか煮 錦糸和え 中華スープ	粥 鶏肉のピカタ 春菊の煮浸し マカロニサラダ 味噌汁	粥 豚肉と野菜の炒め 煮浸し カニ風味和え 味噌汁	粥 おでん もやしの炒め物 わさび和え	粥 鶏肉の塩レモン焼き ごぼうのカレー風味煮 納豆和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 刺身 ドレッシング和え 味噌汁	粥 コロケ 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 味噌汁
合計	エネルギー -1315kcal 参蛋白 50.2g 参脂質 33.5g 参炭水 216.7g 食塩 8.9g 水分 1494.7g	エネルギー -1345kcal 参蛋白 65.9g 参脂質 33.5g 参炭水 203.8g 食塩 7.6g 水分 1339.6g	エネルギー -1358kcal 参蛋白 54.0g 参脂質 39.6g 参炭水 203.1g 食塩 8.4g 水分 1196.9g	エネルギー -1354kcal 参蛋白 52.5g 参脂質 44.4g 参炭水 191.1g 食塩 8.4g 水分 1179.1g	エネルギー -1319kcal 参蛋白 57.5g 参脂質 24.2g 参炭水 230.7g 食塩 8.3g 水分 1238.3g	エネルギー -1364kcal 参蛋白 61.1g 参脂質 43.0g 参炭水 189.8g 食塩 8.5g 水分 1219.2g	エネルギー -1386kcal 参蛋白 54.9g 参脂質 39.5g 参炭水 213.9g 食塩 7.9g 水分 1174.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 1月14日～2024年 1月20日)

	1月14日 (日)	1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
朝食	しらす雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	*小正月* 小豆粥 車麩の煮物 わさび和え ゼリー 牛乳	ごまパン 鶏肉のシチュー煮 ゼリー 牛乳	粥 豚肉と大根の煮物 菜の花のお浸し 漬物 味噌汁 牛乳	粥 炒り豆腐 青じそ風味和え 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン バター醤油炒め マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 がんもの煮物 おかか和え 味付け海苔 味噌汁 牛乳
昼食	味噌ラーメン 冬瓜の薄くず煮 中華風和え物 煮豆 デザートムス	粥 鶏肉の唐揚げ 根菜の煮物 ほたて風味サラダ すまし汁 果物	粥 魚の味噌マヨ焼き 信田煮 わさび醤油和え すまし汁 果物	粥 カニ玉あんかけ 切昆布の炒め煮 おろし和え 味噌汁 果物	*魚の日* 粥 魚のがーリックソテー 竹輪の磯辺炒め 酢の物 味噌汁 果物	*ソフトの日* キーマカレー わかめサラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 魚の味噌煮 茄子炒め ごま醤油和え すまし汁 果物(バナナ)
夕食	*肉の日* 粥 ポークチャップ ひじきと大豆の煮物 辛子和え すまし汁	粥 魚の粕煮 南瓜の煮物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 厚揚げの五目炒め 里芋の煮物 胡麻酢和え 中華スープ	粥 魚の粕漬け焼き 切干大根の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 肉じゃが ツナ炒め 納豆和え 味噌汁	粥 千草焼き 高野豆腐の煮物 サラダ 味噌汁	粥 鶏肉の和風ソテー コンソメ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁
合計	エネルギー 1391kcal 参蛋白 56.0g 参脂質 38.7g 参炭水 204.6g 食塩 8.8g 水分 1426.4g	エネルギー 1317kcal 参蛋白 60.0g 参脂質 27.9g 参炭水 216.9g 食塩 7.1g 水分 1167.3g	エネルギー 1283kcal 参蛋白 58.1g 参脂質 37.7g 参炭水 188.8g 食塩 7.8g 水分 1208.2g	エネルギー 1310kcal 参蛋白 56.0g 参脂質 35.2g 参炭水 199.7g 食塩 8.7g 水分 1216.8g	エネルギー 1314kcal 参蛋白 61.1g 参脂質 30.8g 参炭水 206.0g 食塩 8.6g 水分 1228.1g	エネルギー 1293kcal 参蛋白 52.1g 参脂質 42.3g 参炭水 183.6g 食塩 9.0g 水分 1243.1g	エネルギー 1368kcal 参蛋白 59.7g 参脂質 44.2g 参炭水 194.4g 食塩 8.3g 水分 1258.4g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 1月21日～2024年 1月27日)

	1月21日 (日)	1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
朝食	粥 いわしの梅煮 辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	味噌雑炊 はんぺんの卵とじ 果物 牛乳	粥 小松菜の卵とじ 浅漬け のり佃煮 味噌汁 牛乳	梅雑炊 厚揚げの野菜炒め煮 ゼリー 牛乳	食パン 大豆ペースト煮 マカロニサラダ スープ 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	豆パン ミネストローネ ゼリー 牛乳
昼食	あんかけ焼きそば シューマイ 中華和え 中華スープ 果物	粥 豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 二色和え 味噌汁 果物	*ホタージュの日* 粥 魚のトマトソースかけ 根菜の煮物 チキンサラダ 葱と白菜のポタージュ 果物	粥 鶏肉の葱塩焼き 里芋の煮物 塩昆布和え 味噌汁 果物	*誕生食* 豚肉の甘辛散らし寿司 炊き合わせ 粕入り味噌汁 りんごのゆず煮	粥 魚の香味焼き ビーフンソテー おかかマヨ和え すまし汁 果物	粥 豆腐の野菜あん 青菜と卵の炒め物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 果物
夕食	粥 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜の煮物 柚子醤油和え 味噌汁	粥 魚のタルタルソース焼 カリフラワーのかにあん コールスローサラダ スープ	粥 豚肉のカレー風味炒め ツナとじゃが芋の煮物 マリネサラダ 味噌汁	粥 煮魚 もやしと茸の炒め物 納豆和え 味噌汁	粥 魚の塩焼き 煮浸し 春雨和え 味噌汁	粥 ぎせい豆腐 かつ芋と蓮根の甘酢炒 辛子和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 土佐煮 しその実和え 味噌汁
合計	エネルギー-1310kcal 参蛋白 61.4g 参脂質 35.9g 参炭水 197.1g 食塩 8.0g 水分 1226.4g	エネルギー-1353kcal 参蛋白 56.7g 参脂質 39.8g 参炭水 197.4g 食塩 6.9g 水分 1357.2g	エネルギー-1316kcal 参蛋白 54.9g 参脂質 34.5g 参炭水 204.6g 食塩 6.9g 水分 1312.6g	エネルギー-1305kcal 参蛋白 58.8g 参脂質 36.0g 参炭水 195.4g 食塩 7.9g 水分 1358.5g	エネルギー-1335kcal 参蛋白 56.1g 参脂質 33.9g 参炭水 209.7g 食塩 9.4g 水分 1355.9g	エネルギー-1316kcal 参蛋白 58.4g 参脂質 37.0g 参炭水 199.0g 食塩 7.6g 水分 1210.0g	エネルギー-1299kcal 参蛋白 57.3g 参脂質 36.4g 参炭水 194.7g 食塩 7.3g 水分 1381.1g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 1月28日～2024年 1月31日)

	1月28日 (日)	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)			
朝食	ほたて雑炊 根菜の煮物 ゼリー 牛乳	粥 ツナじゃが 生姜和え 味噌汁 牛乳	雑炊 つみれの煮物 ゼリー 牛乳	食パン ジャーマンポテト煮 ゼリー 牛乳			
昼食	สปาเก็ตตี้ミートソース 玉子ロール サラダ スープ 果物	粥 魚の柚庵焼き 五目豆煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物	粥 豚肉の天ぷら 湯豆腐 酢の物 味噌汁 野菜ジュースのゼリー	粥 中華旨煮 薩摩芋のレモン煮 真砂和え 中華スープ 果物			
夕食	粥 魚の梅ガーリック焼き 茄子の味噌炒め ピーナッツ和え すまし汁	* 肉の日 * 粥 豚肉のチーズ焼き 高野豆腐の煮物 磯和え 中華スープ	粥 蒸し餃子の野菜あんか 大根とゆの煮物 おかかマヨ和え 中華スープ	粥 鶏肉の生姜漬け焼き 五目きんぴら 和風和え 味噌汁			
合計	エネルギー -1340kcal 参蛋白 59.0g 参脂質 33.6g 参炭水 208.7g 食塩 8.5g 水分 1327.5g	エネルギー -1331kcal 参蛋白 59.8g 参脂質 38.0g 参炭水 195.0g 食塩 7.3g 水分 1194.6g	エネルギー -1304kcal 参蛋白 55.8g 参脂質 32.0g 参炭水 203.2g 食塩 7.5g 水分 1400.7g	エネルギー -1389kcal 参蛋白 54.6g 参脂質 41.7g 参炭水 206.9g 食塩 7.2g 水分 1144.0g			