

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 1月28日～2024年 2月 3日)

	1月28日 (日)	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月 1日 (木)	2月 2日 (金)	2月 3日 (土)
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	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え ゆずみそ 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	食パン ミネストローネ風 ゼリー 牛乳
昼食	スパゲティミートソース 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	チキンカレー かぶのサラダ スープ ジャムヨーグルト	粥 豚肉と卵の中華炒め 春巻き 中華和え 中華スープ ゼリー	*節分* 大豆ごはん いわしハパ-グの蒲焼 ぜんまいの煮物 三杯酢和え けんちん汁 牛乳寒きな粉黒蜜かけ
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-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 大根とイカの煮物 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	粥 魚の粕漬け焼き 根菜の煮物 和え物 味噌汁	粥 魚の西京焼き 茄子の煮浸し 納豆和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢炒め 南瓜の煮物 中華和え 中華スープ
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	エネルギー-1315kcal 参蛋白 56.4g 参脂質 35.9g 参炭水 201.5g 食塩 8.6g 水分 1178.9g	エネルギー-1379kcal 参蛋白 58.4g 参脂質 40.2g 参炭水 199.7g 食塩 8.3g 水分 1210.5g	エネルギー-1337kcal 参蛋白 52.7g 参脂質 30.3g 参炭水 222.6g 食塩 9.3g 水分 1289.9g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 2月 4日~2024年 2月10日)

	2月 4日 (日)	2月 5日 (月)	2月 6日 (火)	2月 7日 (水)	2月 8日 (木)	2月 9日 (金)	2月10日 (土)
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	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	雑炊 大豆と野菜の煮物 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	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ 牛乳
昼食	焼きそば シューマイ 大学芋 中華スープ ゼリー	粥 豚肉の和風ソテー じゃが芋の甘辛煮 ピーナッツ和え 味噌汁 ゼリー	粥 カニ玉 杓苺草きのこの炒め煮 柚子醤油和え 味噌汁 ゼリー	* 魚の日 * 粥 魚の味噌マヨ焼き 里芋の煮物 トッピング和え すまし汁 ゼリー	* 誕生食 * 赤飯 天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 胡麻辛子和え すまし汁 紅茶ゼリー	粥 鶏肉のチーズ焼き 大根とエビのあんかけ 胡麻マヨ和え すまし汁 ゼリー	粥 豚肉のオイスターソース炒め ふきの土佐煮 サワーキャベツ 味噌汁 ゼリー
夕食	粥 魚の吉野煮 アスパラソテー 大根サラダ 味噌汁	粥 鶏肉のマヨポン炒め さつま揚げの煮物 わさび和え 味噌汁	粥 魚の土佐漬け 煮浸し なめ茸和え 味噌汁	粥 豚肉と大根の旨煮 隠元の炒め物 菜種和え 味噌汁	粥 魚の有馬焼 蓮根の煮物 サラダ 味噌汁	粥 豚肉のにんにく炒め ブロッコリーの杓苺あん ポン酢和え 味噌汁	粥 豆腐ステーキ 茄子の煮浸し わさび和え 味噌汁
合計	エネルギー-1350kcal 参蛋白 53.1g 参脂質 30.5g 参炭水 226.7g 食塩 8.1g 水分 1315.8g	エネルギー-1373kcal 参蛋白 54.2g 参脂質 35.2g 参炭水 216.3g 食塩 8.2g 水分 1178.2g	エネルギー-1397kcal 参蛋白 49.6g 参脂質 50.0g 参炭水 197.1g 食塩 7.6g 水分 1225.6g	エネルギー-1381kcal 参蛋白 55.5g 参脂質 43.0g 参炭水 202.2g 食塩 8.1g 水分 1232.5g	エネルギー-1432kcal 参蛋白 55.3g 参脂質 34.5g 参炭水 237.9g 食塩 8.0g 水分 1441.4g	エネルギー-1342kcal 参蛋白 59.8g 参脂質 43.2g 参炭水 186.4g 食塩 7.6g 水分 1304.5g	エネルギー-1418kcal 参蛋白 55.4g 参脂質 45.7g 参炭水 201.4g 食塩 8.3g 水分 1286.2g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 2月11日～2024年 2月17日)

	2月11日 (日)	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)
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	食パン 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	スパゲティホリタン かぶのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ スープ ゼリー	粥 魚のかぶら蒸し 青梗菜と桜えび炒め 蓮根のサラダ 味噌汁 ゼリー	粥 豚肉の生姜焼き さつま揚げの煮物 胡瓜のおろし和え 味噌汁 ゼリー	*バレンタインデー/肉の日 粥 鶏肉のトマト煮 ハートコロケ カリフラワーサラダ パンプキンスープ チョコババロア	粥 魚のねぎ味噌焼き カレー風味炒め ひじきサラダ すまし汁 ゼリー	粥 和風ハンバーグ 若竹煮 ミモザサラダ 味噌汁 ゼリー	*ホリタージュの日* 粥 魚のソテーきのこソー 切干大根の煮物 ドレッシング和え カリフラワーの和風ホリタージュ ゼリー
夕食	粥 ぶり大根 野菜炒め くるみ和え 味噌汁	粥 肉野菜の味噌炒め ふきの煮物 中華和え 味噌汁	粥 アジフライ 豆腐のかにあんかけ 磯和え 味噌汁	粥 魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 鶏肉のおろし煮 茄子の炒め煮 甘酢和え 味噌汁	粥 鶏肉の甘酢あんかけ 青菜のソテー さつま芋とツナのサラダ 味噌汁	粥 揚げ豆腐のあんかけ ぜんまいの炒り煮 和え物 味噌汁
合計	エネルギー-1342kcal 参蛋白 57.1g 参脂質 41.0g 参炭水 195.3g 食塩 8.3g 水分 1369.7g	エネルギー-1340kcal 参蛋白 52.9g 参脂質 38.8g 参炭水 201.2g 食塩 7.6g 水分 1323.8g	エネルギー-1388kcal 参蛋白 53.6g 参脂質 36.3g 参炭水 216.6g 食塩 8.3g 水分 1429.5g	エネルギー-1369kcal 参蛋白 60.0g 参脂質 32.7g 参炭水 221.0g 食塩 8.1g 水分 1142.6g	エネルギー-1307kcal 参蛋白 59.1g 参脂質 35.0g 参炭水 199.7g 食塩 7.7g 水分 1235.3g	エネルギー-1340kcal 参蛋白 54.5g 参脂質 34.1g 参炭水 213.6g 食塩 8.7g 水分 1269.9g	エネルギー-1393kcal 参蛋白 59.7g 参脂質 34.8g 参炭水 220.2g 食塩 8.1g 水分 1481.4g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 2月18日～2024年 2月24日)

	2月18日 (日)	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)
朝食	粥 いわしの梅煮 柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	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	しらす雑炊 大根と肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのケチャップ煮 ゼリー 牛乳	雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳
昼食	親子丼 冬瓜の煮物 味噌汁 ゼリー	* 駅弁・富山県 * 富山三色ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ 土佐煮 酢味噌和え すまし汁 フルーツ寒天	粥 魚のポテサラ焼き 切干大根の煮物 梅和え 味噌汁 ゼリー	粥 ロールキャベツのクリーム煮 スパゲティ和風ソテー カレーピクルス スープ ゼリー	粥 鶏肉の照り焼き 野菜つみれの煮物 きな粉ごま和え 味噌汁 ゼリー	粥 魚のピカタ 胡麻味噌煮 中華サラダ すまし汁 ゼリー	粥 鶏肉の磯辺焼き キャベツの炒め煮 くるみ和え 味噌汁 ゼリー
夕食	粥 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜の煮物 ツナ和え 味噌汁	粥 魚の照り焼き 根菜の煮物 たくあんの和え物 味噌汁	粥 おでん 小松菜のソテー 浅漬け のり佃煮	粥 魚の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 カニ風味和え 味噌汁	粥 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁	粥 メンチカツ 青菜の炒め煮 納豆和え 味噌汁	粥 魚の味噌煮 金平牛蒡 三色和え すまし汁
合計	エネルギー-1307kcal 参蛋白 62.5g 参脂質 31.7g 参炭水 202.3g 食塩 7.0g 水分 1244.4g	エネルギー-1361kcal 参蛋白 66.0g 参脂質 31.3g 参炭水 216.2g 食塩 8.8g 水分 1373.4g	エネルギー-1359kcal 参蛋白 58.3g 参脂質 41.9g 参炭水 195.8g 食塩 8.5g 水分 1176.6g	エネルギー-1392kcal 参蛋白 53.7g 参脂質 44.1g 参炭水 199.9g 食塩 7.6g 水分 1245.5g	エネルギー-1350kcal 参蛋白 58.5g 参脂質 31.5g 参炭水 218.0g 食塩 8.4g 水分 1331.2g	エネルギー-1349kcal 参蛋白 50.4g 参脂質 33.8g 参炭水 218.0g 食塩 7.8g 水分 1150.0g	エネルギー-1356kcal 参蛋白 52.2g 参脂質 40.6g 参炭水 205.4g 食塩 6.9g 水分 1310.6g

# 献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 2月25日～2024年 2月29日)

	2月25日 (日)	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)		
朝食	雑炊 ごぼうの味噌煮 ゼリー 牛乳	食パン ほうれん草のソテー ポテトサラダ スープ 牛乳	わかめ雑炊 車麩の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーと野菜のスープ煮 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		
昼食	きつねそば 里芋と竹の煮物 キャベツの辛子和え 煮豆 ゼリー	粥 豚肉の山椒炒め 大根の味噌煮 おかか和え すまし汁 ゼリー	粥 魚のトマトソースかけ 薩摩芋の味噌煮 花野菜サラダ 味噌汁 ゼリー	粥 鶏肉の紅生姜天 大根金平 ゆかりマヨ和え 味噌汁 ゼリー	粥 魚のムニエル がんもの煮物 中華和え 味噌汁 ゼリー		
夕食	粥 鶏肉のクリーム煮 炒めなます 磯和え すまし汁	粥 千草焼き 五目豆煮 酢味噌和え すまし汁	粥 麻婆春雨 冬瓜のエビあんかけ オクラ和え 中華スープ	粥 石狩鍋風 マカロニソテー ゆず醤油和え すまし汁	* 肉の日 * 粥 豚の角煮 竹輪の炒め物 生姜醤油和え 味噌汁		
合計	エネルギー -1358kcal 参蛋白 56.9g 参脂質 27.1g 参炭水 232.5g 食塩 8.4g 水分 1483.3g	エネルギー -1364kcal 参蛋白 52.8g 参脂質 45.5g 参炭水 192.8g 食塩 7.9g 水分 1207.4g	エネルギー -1377kcal 参蛋白 50.6g 参脂質 32.5g 参炭水 230.1g 食塩 6.9g 水分 1398.2g	エネルギー -1345kcal 参蛋白 56.2g 参脂質 40.3g 参炭水 199.4g 食塩 6.9g 水分 1186.4g	エネルギー -1335kcal 参蛋白 56.6g 参脂質 40.7g 参炭水 193.5g 食塩 8.4g 水分 1261.6g		