

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 2月25日～2024年 3月 2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)	3月 1日 (金)	3月 2日 (土)
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	粥 小松菜の卵とじ 浅漬け のり佃煮 味噌汁 牛乳	粥 さつま揚げの煮物 磯和え 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	粥 鶏肉の和風ソテー じゃが芋の味噌煮 おろし和え すまし汁 ゼリー	粥 魚の照り焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうサラダ 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	粥 魚の粕漬け焼き 青菜の煮浸し カレー風味和え 味噌汁	粥 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の煮浸し トマトのサラダ すまし汁
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	エネルギー-1283kcal 参蛋白 55.4g 参脂質 31.8g 参炭水 204.0g 食塩 7.1g 水分 1272.7g	エネルギー-1280kcal 参蛋白 60.1g 参脂質 34.4g 参炭水 189.7g 食塩 7.9g 水分 1237.0g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 3月 3日~2024年 3月 9日)

	3月 3日 (日)	3月 4日 (月)	3月 5日 (火)	3月 6日 (水)	3月 7日 (木)	3月 8日 (金)	3月 9日 (土)
朝食	粥 にしんの甘露煮 ゆかり和え 煮豆 味噌汁 牛乳	粥 竹輪の煮物 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	食パン かろわーの洋風煮 ゼリー 牛乳	雑炊 ごぼうの味噌煮 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 ミネストローネ風 ゼリー 牛乳
昼食	* ひな祭り * 散らし寿司 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え すまし汁 ストロベリーゼリー	粥 魚のトマトソースかけ ウインナーのコンソメ 花野菜サラダ 味噌汁 ゼリー	粥 豚肉の甘酢炒め 信田煮 ツナ和え 中華スープ ゼリー	粥 魚の照り焼き 五目豆煮 春雨サラダ 味噌汁 ゼリー	粥 豚肉と野菜の炒め 里芋の煮物 ナムル 中華スープ ゼリー	粥 サバの味噌煮 蓮根の金平 マヨポン酢和え すまし汁 ゼリー	粥 蒸鶏のおろしぼん酢の 切昆布の煮物 サウザン和え 味噌汁 ゼリー
夕食	粥 松風焼き ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 麻婆春雨 かぶとツナの煮物 もやしの和え物 中華スープ	粥 千草焼き 切昆布の煮物 ごま醤油和え 味噌汁	粥 中華旨煮 セロリの金平 ツナ和え すまし汁	粥 魚の土佐漬け 南瓜の煮物 マヨ和え 味噌汁	粥 鶏肉の香味蒸し ひじきの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	粥 魚の梅香焼き ぜんまいの炒り煮 あちゃら漬け 味噌汁
合計	エネルギー 1296kcal 参蛋白 54.8g 参脂質 30.3g 参炭水 212.3g 食塩 7.8g 水分 1090.5g	エネルギー 1368kcal 参蛋白 55.3g 参脂質 35.9g 参炭水 216.0g 食塩 8.7g 水分 1293.3g	エネルギー 1360kcal 参蛋白 51.1g 参脂質 37.6g 参炭水 211.4g 食塩 8.4g 水分 1221.9g	エネルギー 1385kcal 参蛋白 56.2g 参脂質 46.0g 参炭水 195.1g 食塩 7.8g 水分 1151.8g	エネルギー 1343kcal 参蛋白 52.3g 参脂質 33.8g 参炭水 215.1g 食塩 7.0g 水分 1388.6g	エネルギー 1341kcal 参蛋白 54.0g 参脂質 40.7g 参炭水 200.9g 食塩 8.3g 水分 1156.9g	エネルギー 1285kcal 参蛋白 56.8g 参脂質 32.5g 参炭水 201.2g 食塩 8.4g 水分 1264.2g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 3月10日~2024年 3月16日)

	3月10日 (日)	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)
朝食	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	粥 野菜の炒め煮 辛子和え 煮豆 味噌汁 牛乳	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	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	和風スパゲティ じゃが芋のクリーム煮 ゆず醤油和え スープ ゼリー	* 魚の日 * 粥 魚の有馬焼 大根の味噌煮 ひじきの韓国風サラダ 味噌汁 ゼリー	粥 豚肉の味噌マヨ炒め さつま芋の甘煮 ビーフンサラダ すまし汁 ゼリー	* 誕生食 * 赤飯 魚の若草揚げ ふきと筍の煮物 海苔和え すまし汁 いちごババロア	* ホワイトデー/肉の日 * 粥 鶏肉のホワイトソース 青菜の煮浸し カニ風味サラダ スープ 牛乳プリンビーターソース	粥 魚のタルタルソース焼 野菜の煮物 錦糸和え 味噌汁 ゼリー	粥 照り焼きハンバーグ 隠元の甘辛煮 わさび和え 味噌汁 ゼリー
夕食	粥 炒り豆腐 根菜の煮物 生姜和え 味噌汁	粥 豚肉の柳川風 エンドウとツナ炒め 白菜の甘酢和え 味噌汁	粥 鶏のさっぱり煮 もやしのカレー風味 ゆかり和え 味噌汁	粥 肉豆腐 ブロッコリーの炒め煮 わさび和え 味噌汁	粥 魚の吉野煮 ニラと卵の炒め物 しそ味和え 味噌汁	粥 コロッケ 蓮根のそぼろ煮 わかめサラダ 味噌汁	粥 魚の西京焼き 時雨煮 人参サラダ 味噌汁
合計	エネルギー-1353kcal 参蛋白 52.8g 参脂質 33.2g 参炭水 223.6g 食塩 7.0g 水分 1450.9g	エネルギー-1345kcal 参蛋白 62.1g 参脂質 38.0g 参炭水 196.9g 食塩 8.3g 水分 1300.2g	エネルギー-1338kcal 参蛋白 53.5g 参脂質 31.1g 参炭水 220.4g 食塩 7.7g 水分 1159.9g	エネルギー-1360kcal 参蛋白 60.0g 参脂質 37.6g 参炭水 205.2g 食塩 7.9g 水分 1408.9g	エネルギー-1294kcal 参蛋白 61.8g 参脂質 35.2g 参炭水 190.6g 食塩 7.7g 水分 1250.1g	エネルギー-1389kcal 参蛋白 50.7g 参脂質 34.8g 参炭水 226.8g 食塩 7.8g 水分 1376.3g	エネルギー-1380kcal 参蛋白 55.1g 参脂質 41.3g 参炭水 204.8g 食塩 8.6g 水分 1153.5g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 3月17日～2024年 3月23日)

	3月17日 (日)	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水)	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)
朝食	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 南瓜サラダ スープ 牛乳	おじや 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳	粥 いわしの梅煮 柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	雑炊 竹輪の炒り煮 ゼリー 牛乳	粥 青菜のそぼろ炒め おかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	食パン ブロッコリーソテー 卵ポテサラ スープ 牛乳
昼食	五目塩ラーメン シューマイ ピリ辛和え 煮豆 ゼリー	粥 揚げ鶏の南蛮漬け カワラワのかにあん サラダ 味噌汁 ゼリー	粥 魚の蒲焼き かぶの煮物 塩麴和え 味噌汁 ゼリー	* お彼岸 * 五目御飯 ぎせい豆腐 土佐煮 酢の物 味噌汁 ぼたもち	粥 プルコギ風 じゃが芋の煮物 辛子和え 味噌汁 ゼリー	大豆入りキーマカレー ヨーグルトサラダ スープ 紅茶ゼリー	粥 鶏肉の塩レモン焼き 茄子の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁 ゼリー
夕食	粥 魚の塩焼き 煮浸し しその実和え 味噌汁	粥 魚の漬け焼きゴマだれか 野菜の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁	粥 チンジャオロース 湯豆腐 ナムル 中華スープ	粥 ポークチャップ 大根の煮物 和風和え 味噌汁	粥 魚の煮付け 和風野菜炒め 和え物 味噌汁	粥 鶏肉の甘辛炒め 煮浸し わかめサラダ 味噌汁	粥 魚のバター醤油焼き 里芋と竹輪の煮物 ドレッシング和え 味噌汁
合計	エネルギー -1385kcal 参蛋白 56.1g 参脂質 45.5g 参炭水 190.0g 食塩 8.6g 水分 1276.5g	エネルギー -1331kcal 参蛋白 55.5g 参脂質 40.2g 参炭水 193.6g 食塩 8.2g 水分 1151.2g	エネルギー -1303kcal 参蛋白 59.1g 参脂質 35.3g 参炭水 195.4g 食塩 8.4g 水分 1397.8g	エネルギー -1371kcal 参蛋白 58.8g 参脂質 37.9g 参炭水 206.5g 食塩 8.3g 水分 1168.9g	エネルギー -1346kcal 参蛋白 55.2g 参脂質 34.6g 参炭水 207.3g 食塩 7.7g 水分 1393.0g	エネルギー -1387kcal 参蛋白 59.9g 参脂質 45.6g 参炭水 197.4g 食塩 7.7g 水分 1325.6g	エネルギー -1383kcal 参蛋白 53.5g 参脂質 46.5g 参炭水 194.7g 食塩 8.0g 水分 1136.8g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 3月24日～2024年 3月30日)

	3月24日 (日)	3月25日 (月)	3月26日 (火)	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	3月30日 (土)
朝食	しらす雑炊 肉団子の煮物 ゼリー 牛乳	食パン ウインナーのキャップ煮 ゼリー 牛乳	粥 高野豆腐の煮物 ポン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 車麩の煮物 お浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	粥 ほうれん草のソテー 金平ごぼう 梅びしお 味噌汁 牛乳	食パン ベーコンと野菜のスープ煮 ゼリー 牛乳	わかめ雑炊 野菜つみれの煮物 ゼリー 牛乳
昼食	鶏南蛮うどん 南瓜の含め煮 磯マヨ和え 煮豆 ゼリー	粥 魚の香味焼き じゃが芋の煮物 くるみ和え 味噌汁 ゼリー	粥 鶏肉の葱味噌焼き 青豆入りの豆腐炒め さつま芋サラダ すまし汁 ゼリー	粥 魚の生姜煮 がんもの煮物 和え物 味噌汁 ゼリー	麻婆丼 蒸し南瓜ごまだれかけ 中華和え 中華スープ ゼリー	粥 中華風卵焼き野菜あん 大根のツナ煮 生姜和え 中華スープ ゼリー	粥 魚の揚げおろし煮 ごぼうの炒め煮 菜の花の酢味噌和え すまし汁 ゼリー
夕食	粥 豆腐ステーキ えび大根 ゆず味噌和え すまし汁	粥 鶏肉の治部煮 蓮根の塩炒め もやしの胡麻和え 味噌汁	粥 魚のムニエル ブロッコリーの炒めあん 和え物 スープ	粥 豚肉のにんにく炒め 根菜の煮物 柚子醤油和え 中華スープ	粥 魚の西京焼き 里芋の煮物 ピーナッツ和え 味噌汁	*肉の日* 粥 豚肉のマスタードマヨ焼き 茄子の炒め煮 おかか和え 味噌汁	粥 厚揚げのエビチリ風 金蓮煮 中華和え 中華スープ
合計	エネルギー-1358kcal 参蛋白 55.8g 参脂質 31.4g 参炭水 225.1g 食塩 8.3g 水分 1584.1g	エネルギー-1279kcal 参蛋白 56.8g 参脂質 29.0g 参炭水 206.3g 食塩 7.0g 水分 1172.9g	エネルギー-1286kcal 参蛋白 57.8g 参脂質 31.1g 参炭水 204.3g 食塩 7.4g 水分 1194.8g	エネルギー-1321kcal 参蛋白 58.8g 参脂質 33.0g 参炭水 202.9g 食塩 8.4g 水分 1422.0g	エネルギー-1371kcal 参蛋白 53.4g 参脂質 37.6g 参炭水 216.7g 食塩 8.6g 水分 1232.1g	エネルギー-1380kcal 参蛋白 50.8g 参脂質 48.3g 参炭水 190.1g 食塩 7.1g 水分 1231.4g	エネルギー-1366kcal 参蛋白 56.1g 参脂質 33.0g 参炭水 220.0g 食塩 7.7g 水分 1502.6g

献立表

[小松原園]

<常食>

(2024年 3月31日～2024年 3月31日)

	3月31日 (日)						
朝食	粥 厚焼き玉子 切昆布の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳						
昼食	けんちんそば ブロッコリーソテー 辛子和え 煮豆 ゼリー						
夕食	粥 野菜と鶏肉の味噌炒め 煮物 くるみ和え すまし汁						
合計	エネルギー -1292kcal 参蛋白 57.9g 参脂質 29.9g 参炭水 204.0g 食塩 8.5g 水分 1256.8g						