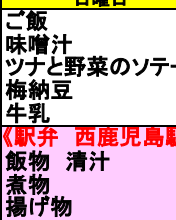
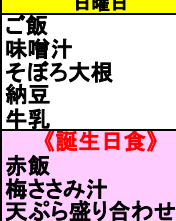
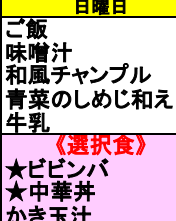


		8月1日 月曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日	8月6日 土曜日
朝		ご飯 味噌汁 肉詰めいなり煮物 小松菜と椎茸のお浸し ジョア	卵雑炊 味噌汁 ツナポテト アスパラサラダ 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム ミネストローネ キャベツとベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 ほうれん草の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子とちくわのさつ煮 卵の花 ヤクルト
昼		ご飯 中華スープ 豚肉の四川風炒め 春巻き もやし中華風 いちごスペシャル	五目月見うどん 高野豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋のサラダ	ご飯 かき玉汁 赤魚の煮つけ 厚揚げのきのこあんかけ 紅白なます 洋梨のタルト	ご飯 味噌汁 豚肉の黒酢炒め かぶの水晶煮 ささみと胡瓜の胡麻だれ たいやき	ご飯 コンソメスープ マンカツ&枝豆コロッケ かぼちゃの煮物 夏野菜サラダ バニラアイス	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け カリフラワーの蟹あん 卵豆腐 チョコパン
おやつ		ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大豆とかりんごの和風和え りんご	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 茄子の挽肉炒め 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーとしゃもじのソテー フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味 れんこんのピリ辛炒め フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 海老カツ 刻み昆布の炒り煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 肉じゃが れんこんの高菜炒め フルーツ(洋梨)
成分		エネルギー 1601 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 36.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 60.2 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 55.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 33.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 44.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 33.4 g 塩分 8.1 g
		8月7日 日曜日	8月8日 月曜日	8月9日 火曜日	8月10日 水曜日	8月11日 木曜日	8月12日 金曜日
朝		ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 えびつみれの含め煮 茄子の生姜和え 牛乳	食パン はちみつ ベーコンピーンズ ブロッコリーのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー 温泉卵 みかんジュース	野菜雑炊 味噌汁 がんもの煮物 きゅうりとえのきの梅だれ 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 牛乳
昼		《納涼祭》 夏祭 具沢山汁 鶏肉のもろみ焼き ひじきの炒め煮 パンブキンサラダ	ご飯 清汁 鶏肉のほろ焼き ひじきの炒め煮 パンブキンサラダ	ご飯 清汁 ポークソテー れんこんの胡麻炒め キャベツチース'サラダ	ひじきご飯 味噌汁 白身魚の香味ソースがけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	《季節の変わりご飯》 トマトご飯 コンソメスープ かじきのチーズ焼き ピーマンソテー スパゲッティサラダ ドームケーキ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き 青菜と桜海老の炒め物 ツナサラダ
おやつ		カステラ	きんつば	アップルパイ	アップルパイ	ドームケーキ	あんぱん
夕		ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ パインアップル	菜飯 清汁 豆腐チャンプル 酢味噌和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鯖の漬焼き さつま芋のレモン煮 キウイ	わかめご飯 中華スープ スペイン風卵焼き チンゲン菜の煮浸し マリネサラダ	ご飯 清汁 鶏だんご大根のこっくり煮 豆たっぷりサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 南瓜の煮物 ほうれん草のごま和え
成分		エネルギー 1087 kcal たんぱく質 48.5 g 脂質 26.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 36.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 56.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 42.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 49.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 43.5 g 塩分 6.8 g
		8月14日 日曜日	8月15日 月曜日	8月16日 火曜日	8月17日 水曜日	8月18日 木曜日	8月19日 金曜日
朝		ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー 梅納豆 牛乳	キャロット食パン みかんジャム ポトフ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 キャベツのあっさり漬け 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 高野豆腐の甘辛煮 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 白菜のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 ジョア
昼		《駅弁 西鹿児島駅》 飯物 清汁 煮物 揚げ物 漬物 果物 甘味	ご飯 清汁 かじきの味噌焼き 里芋のそぼろあん 三色なます	ご飯 卵スープ ミートローフ じゃが芋のクリーム煮 トマトの青じそ和え	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 冬瓜とがんもの煮物 ポテトサラダ	《カレー配膳》 焼肉と豆のトマトカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬・楽京	ご飯 清汁 鯖の香味焼き 筑前煮 長芋のわさび醤油和え
おやつ		《ケーキバイキング》	今川焼き	抹茶ワッフル	ハイ饅頭(みるくあん)	白いふうせん	吹雪饅頭
夕		ご飯 清汁 白身魚のカレー風味 冬瓜の蟹あん フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 干干大根の炒め煮 白花生	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ ぜんまいの煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 しめじと白菜の和え物 胡麻いんげん	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け しめじと白菜の和え物 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 大根スープ 豚肉の焼肉風炒め もやしとザーサイの和え物 フルーツ(洋梨)
成分		エネルギー 1560 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 33.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 49.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 44.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 44.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 45.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1589 g たんぱく質 60.3 g 脂質 42.2 g 塩分 8.3 g
		8月21日 日曜日	8月22日 月曜日	8月23日 火曜日	8月24日 水曜日	8月25日 木曜日	8月26日 金曜日
朝		ご飯 味噌汁 そぼろ大根 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 京風五目豆腐の煮物 かぶのゆかり和え 牛乳	胚芽食パン マーマレードジャム マカロニのクリーム煮 サラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィンナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズ'スクランブル'エッグ オクラのなめたけ和え 牛乳
昼		《誕生日食》 赤飯 梅さしみ汁 天ぷら盛り合わせ オクラの湯葉和え 季節のフルーツ	ご飯 かき玉汁 さばの塩焼き 金平ごぼう もやしとにらのお浸し	ご飯 スープ 回鍋肉 冬瓜のえびあん 梅しそサラダ	ご飯 清汁 鮭の香味焼き 揚げだし豆腐 酢の物	鶏ごぼうご飯 味噌汁 かれいの山芋蒸し 茄子のピリ辛煮 きゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 鶏肉と夏野菜の揚げだし れんこん炒め煮 ほうれん草の生姜和え
おやつ		ぶどうゼリー	バームクーヘン	マロンクリームワッフル	いちご蒸しパン	プリン	クリームパン
夕		ご飯 味噌汁 豚肉とゴーヤの炒め物 大学芋 中華サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ベーコンと小松菜のソテー フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 白身魚の香り揚げ ひじきのマヨ和え バナナ	ご飯 味噌汁 鶏もものこってり煮 ちくわの煮物 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ 野菜のマリネ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き かぶの葛煮 オレンジ
成分		エネルギー 1750 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 60.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 48.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 48.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 73.5 g 脂質 43.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 44.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 44.4 g 塩分 8.3 g
		8月28日 日曜日	8月29日 月曜日	8月30日 火曜日	8月31日 水曜日	 白金の森 献立表 平成28年 8月  ※一般食・米飯の成分表記をしています。	
朝		ご飯 味噌汁 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 麩の卵とじ キャベツの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 しらすおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 豆とほうれん草のサラダ 牛乳		
昼		《選択食》 ★ピビンバ ★中華丼 かき玉汁 茄子の中華風 もずく酢	冷やし中華 中華スープ 里芋のコンソメ煮 杏仁フルーツ	生姜ご飯 わかめスープ 和風マーボー茄子 根菜の煮物 小松菜のくるみお和え	ご飯 清汁 かじきの和風焼き とろろ芋 もやしのごま和え		
おやつ		ヨーヒーゼリー	ココアワッフル	どら焼き	エクレア		
夕		ご飯 味噌汁 メヌケの山椒焼き 金平ポテト いんげんのマヨ和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ささみと胡瓜の土佐酢和え フルーツ(りんご)	ゆかりご飯 清汁 カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく いんげんの和風和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 五目ひじき 茶福豆		
成分		エネルギー 1620 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 37.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 36.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 47.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 60.0 g 塩分 9.0 g		