

1月31日 日曜日		1月1日 金曜日				1月2日 土曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 湯葉ひろすの煮物 キャベツのしそ和え 牛乳	 <h1>白金の森</h1> <h2>平成28年1月 献立表</h2>  <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>				《お正月☆三が日メニュー》			
昼 食	ご飯 わかめスープ 豚肉の生姜焼き 山菜巾着と野菜の煮物 茄子のお浸し					ご飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます 牛乳		ご飯 赤だし味噌汁 豚と南瓜の煮物 白菜の煮びたし 牛乳	
おやつ	かぼちゃプリン					赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ 酢ばす 梅ようかん		散らし寿司 沢煮椀雑煮仕立て 青菜の磯和え いちごゼリー	
夕 食	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ フルーツ(みかん)					ご飯 清汁 鱈のかぶら蒸し 南瓜の甘煮 オクラのわさび醤油和え		りんごフルーチェ ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の和風焼き きのこの炒め物 トマトの青じそ和え	
成分	エネルギー 1752 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 52.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 22.9 g 塩分 7.4 g		エネルギー 1645 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 25.6 g 塩分 8.7 g					
1月3日 日曜日		1月4日 月曜日		1月5日 火曜日		1月6日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 ふきとつみれの吹き寄せ 水菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンの卵とじ アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 牛乳	《七草》 七草粥 味噌汁 高野豆腐の含め煮 ほうれん草の和風和え 牛乳		ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 白菜ゆかり和え 牛乳		
昼 食	ご飯 のっぺ仕立て 鯖の幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう 《新年会》ぜんざい	ご飯 味噌汁 あぶらがれいの香味ソースがけ れんこんの高菜炒め 胡瓜とわかめの酢の物 エクレア	ご飯 卵スープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーのコンソメ煮 もやしとハムの和風和え 今川焼き(カスタード)	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト 抹茶ゼリー	塩ラーメン えびと白菜の中華和え オレンジ アイスクリーム		ご飯 味噌汁 鱈の胡麻焼き じゃが芋の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え いちご蒸しパン		
おやつ	《新年会》ぜんざい	エクレア	今川焼き(カスタード)	抹茶ゼリー	アイスクリーム		コーヒゼリー		
夕 食	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ カリフラワーのピクルス フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉のくずうちポン酢かけ 揚げ茄子の煮びたし いんげんのマヨ和え	菜飯 清汁 白身魚の葱ソース ピーマンとしらすの炒め物 フルーツ(白桃)	ご飯 のっぺい汁 赤魚の西京焼き かぶの水晶煮 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 庄内鮭とキャベツの炒め物 みかん	ご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き さつま芋の田舎煮 オクラの土佐和え	ご飯 具沢山汁 白身魚の揚げだし ごぼうと豆苗のおろし醤油 バナナ		
成分	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 33.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 45.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 32.9 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 47.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 43.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 37.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 43.6 g 塩分 7.4 g		
1月10日 日曜日		1月11日 月曜日		1月12日 火曜日		1月13日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 ツナポテト もやしのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーの野菜炒め カリフラワーのツナ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 春菊のお浸し 牛乳	胚芽食パン ポトフ 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 牛乳	《小正月》 小豆粥 味噌汁 がんもの煮物 お浸し 牛乳			
昼 食	《季節の変わりご飯》 冬野菜の五目炊き込みご飯 清汁 鱈の味噌焼き ぜんまいの煮物 シェルマカロニサラダ	ご飯 清汁 鮭の山椒焼き 五目煮 ごぼうサラダ	豚丼 味噌汁 ひじき煮 切干大根の甘酢和え	《郷土料理 鳥取県》 どんどこつけ飯 かに汁 鱈の柚庵焼き あごのやき フルーツ(梨)	ご飯 中華スープ 五目中華旨煮 胡瓜とえのきの梅和え みかん	スパゲティミートソース パンブキンスープ レタスサラダ キウイフルーツ			
おやつ	《ケーキバイキング》	白いふうせん	チョコパバロア	酒饅頭	パームクーヘン	ぶどうゼリー			
夕 食	ご飯 中華スープ 回鍋肉 オイスターマヨ和え フルーツカクテル	ご飯 清汁 松風焼き チンゲン菜の炒め物 なめたけ和え	わかめご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ 青菜の辛子和え いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の梅照り焼き 卵ときらげの炒め物 オクラと長芋のおかかえ きのこのソテー	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き オクラのお浸し きのこのソテー	ご飯 清汁 鱈の生姜煮 さつま芋とレーズンの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 オムレツ いんげんの醤油和え 牛乳		
成分	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 44.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 29.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 43.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 51.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 50.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 37.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 37.4 g 塩分 8.4 g		
1月17日 日曜日		1月18日 月曜日		1月19日 火曜日		1月20日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ なめたけおろし 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 野菜炒め 長芋のおかか和え 牛乳	食パン ミネストローネ キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの野菜炒め 大根の昆布風味 牛乳	卵雑炊 味噌汁 揚げ肉団子の旨煮 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳		
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鯉のたたき 白滝と木耳の炒り煮 里芋の柚子みそかけ 肉まん	ご飯 中華スープ 八宝菜 エビ焼売 パンブキンサラダ	ご飯 コンソメスープ 若鳥のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 豆たっぷりサラダ	きつねそば 五目炒め 焼きなす	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き 高野豆腐の煮物 フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ 鮭のクリーム煮 海藻サラダ みかん	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き もやしと人参のナムル		
おやつ	肉まん	カントリーマーム	みかんフルーチェ	薄皮チョコパン	抹茶ワッフル	シュークリーム	かえでの実		
夕 食	ご飯 コンソメスープ チキンソテー ツナと野菜のサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ホウレン草の炒め煮 りんご	茶飯 清汁 おでん 白和え きやらぶき	ご飯 清汁 肉団子のべっこう煮 ハムと野菜の炒め物 大根とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 大根とわかめの酢の物	ご飯 卵スープ 肉野菜炒め 金平れんこん 白菜の和風和え	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き 切干大根の炒め煮 野菜のタルタルソース		
成分	エネルギー 1797 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 32.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 39.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 40.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 49.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 49.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 40.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1792 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 57.2 g 塩分 8.5 g		
1月24日 日曜日		1月25日 月曜日		1月26日 火曜日		1月27日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 カリフラワーのドレッシングがけ 牛乳	ご飯 清汁 鱈の味噌煮 いんげんのピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏つみれと野菜の煮物 もやしとニラの和え物 牛乳	キャロット食パン ソーセージと野菜のサラダ ヘルシーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ブロッコリーのクルミ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の甘辛煮 ほうれん草のわさび醤油 牛乳		
昼 食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★なすのミートグラタン ★鮭とポテトのグラタン コールスローサラダ フルーツ	洋風ピラフ ビーフシチュー キャベツチヂミ パインアップル	麦ごはん けんちん汁 鱈の和風ムニエル 白菜のお浸し とろろ	ご飯 中華スープ 酢豚 きのこの炒め グリーンサラダ	ご飯 清汁 コーンロケット・カニクリームコロッケ 里芋の煮物 かぶの梅和え	キャロットライス コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツ(黄桃)	カレーうどん さつま芋のサラダ フルーツ&キャロットゼリー		
おやつ	黒糖饅頭	クリームブッセ	ドームケーキ(カスタード)	抹茶パバロア	スイートポテト	りんごのコンポート	スイスロール		
夕 食	ご飯 味噌汁 タラのチリソースがけ 茄子の生姜炒め バナナ	ご飯 清汁 筑前煮 小松菜の胡麻酢和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁 塩焼肉のわさびマヨソース ひじきのごまよごし フルーツ(洋梨)	菜飯 清汁 あぶらがれいのソテー さつま芋の甘煮 かに風味サラダ	ご飯 清汁 ぶりの照り焼き チンゲン菜と揚げ煮浸し ひじきのマヨ和え	ご飯 味噌汁 鱈のおろし煮 チンゲン菜と揚げ煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き 切干大根の炒め煮 野菜のタルタルソース		
成分	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 40.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 38.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 41.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 47.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1755 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 58.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 45.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 47.3 g 塩分 8.9 g		