

				6月1日 水曜日	6月2日 木曜日	6月3日 金曜日	6月4日 土曜日
朝 食	白金の森 献立表 平成28年6月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。			ご飯 味噌汁 五目卵焼き 小松菜の磯和え 牛乳	ご飯 南瓜のスープ ウインナーソテー 豆とホウレン草のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 沢庵納豆 牛乳	食パン みかんジャム ミートボールポトフ 小松菜とベーコンのソテー 牛乳
昼 食				ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ かぶの帆立あん 青菜のお浸し カスタードケーキ	ご飯 清汁 鮭の塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 もやしの胡麻和え きんつば	ご飯 華風スープ スタミナ炒め きのこソテー 大根サラダ シュークリーム	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 大学芋 トマトサラダ ヨーヨーゼリー
おやつ				ご飯 清汁 鯉の梅しそ焼き ピリ辛こんにゃく 白菜漬	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき メロン	ご飯 味噌汁 カレーの揚げおろし煮 れんこんのきんぴら いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け ほうれん草のお浸し カリフラワーの和風和え
成分				エネルギー 1619 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 50.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 48.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 43.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 33.9 g 塩分 8.0 g
	6月5日 日曜日	6月6日 月曜日	6月7日 火曜日	6月8日 水曜日	6月9日 木曜日	6月10日 金曜日	6月11日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	卵雑炊 もやしのスープ 京がんもの煮物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 わかめスープ ツナ炒り卵 しらすおろし ヤクルト	ご飯 コーンのスープ キャベツの炒め物 梅納豆	ご飯 かぶのスープ 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 オクラのおかか和え 牛乳	野菜雑炊 さつま芋のスープ 高野の卵とじ 茄子のジンジャー風味 みかんジュース
昼 食	たぬきそば 凍豆腐の含め煮 カリフラワーの梅風味	ご飯 清汁 メヌケの煮付け 青菜の煮浸し ゴボウサラダ	バターライス コンソメスープ 鶏肉のトマトソース シェフサラダ かぶのピクルス	ご飯 コンソメスープ たらこのマヨコーン焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 ポークソテー 里芋とベーコンのコンソメ風味 小松菜ともやしの胡麻和え	《季節の炊き込みご飯》 枝豆とコーンの炊き込みご飯 清汁 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 かき玉汁 肉豆腐 里芋の煮物 焼きなす
おやつ	《ケーキバイキング》	洋梨のタルト	スイートポテト	ココアワッフル	水ようかん(抹茶)	ドームケーキ(チョコ)	エクレア
夕 食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	ご飯 清汁 手作りつくね ピーナッツ和え うぐいす豆	菜飯 味噌汁 豆腐とエビの旨煮 なすの挽肉炒め マリネサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め 白和え フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 鰯の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 中華スープ 肉野菜炒め しめじと人参のサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 アスパラのマヨ和え もずく酢
成分	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 39.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 52.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 39.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 50.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 35.6 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 48.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 35.2 g 塩分 8.6 g
	6月12日 日曜日	6月13日 月曜日	6月14日 火曜日	6月15日 水曜日	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日	6月18日 土曜日
朝 食	胚芽食パン ピーナッツジャム マカロニのトマト煮 ベーコンとキャベツのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 小松菜と椎茸のお浸し 牛乳	ご飯 さつまいものスープ はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 牛乳
昼 食	《選択食》 おこわ スープ ★いかと野菜の中華炒め ★豚肉のゴーヤチャンプル 二色焼売 薬味とささみのサラダ	焼きそば 中華スープ 厚揚げの甘酢あんかけ 長芋のおかか和え	ご飯 味噌汁 カレーのパン粉焼き 炒り鶏 三色なます	ご飯 味噌汁 煮し鶏の香味ソースがけ ブロッコリーソテー ヘルシーサラダ	ご飯 清汁 鰯の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉の四川風炒め 海鮮シュウマイ もやしの中華和え	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 大豆と昆布の煮物 梅しそサラダ
おやつ	抹茶ゼリー	りんごのコンポート	白いふうせん	抹茶蒸しパン	今川焼き(カスタード)	カントリーマーム	スイスロール(コーヒー)
夕 食	ゆかりご飯 味噌汁 鯉の立田揚げ チンゲン菜のサラダ 茶福豆	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き マリネ バナナ	ご飯 わかめスープ 豚肉の韓国風炒め 里芋の中華風そぼろ和え ナムル	ご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ チーズサラダ フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 干草焼き 金平ごぼう フルーツ(みかん)	わかめご飯 清汁 豆腐チャンプル 味噌味噌和え きやらぶき	《父の日》 ご飯 具沢山汁 レバニラ炒め 冷やしトマト 枝豆
成分	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 37.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 45.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 40.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 42.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 54.4 g 脂質 38.9 g 塩分 7.9 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	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 42.8 g 塩分 7.7 g
	6月19日 日曜日	6月20日 月曜日	6月21日 火曜日	6月22日 水曜日	6月23日 木曜日	6月24日 金曜日	6月25日 土曜日
朝 食	黒糖食パン ブルーベリージャム ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 畑菜のスープ 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさっと煮 卵の花 ジョア	野菜雑炊 かぼちゃのスープ 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 牛乳	ご飯 コーンのスープ えびつみれの含め煮 茄子のお浸し 牛乳	キャラット食パン はちみつ クラムチャウダー チンゲン菜サラダ 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 ぶり照り焼き 茶巾しぼり 菊花和え メロン	《カレー配膳》 夏野菜シーフードカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬・楽京	ご飯 コンソメスープ えびカツ&枝豆コロッケ かぼちゃのそぼろあん 夏野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け かぶのくず煮 卵豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げだし 冬瓜の煮物 ミモザサラダ	冷やし中華 スープ餃子 杏仁フルーツ	ひじきご飯 味噌汁 鯉の漬け焼き さつま芋の甘煮 浅漬け
おやつ	マンゴープリン	いちごスペシャル	バームクーヘン	薄皮チョコパン	かえでの実	かすてら	クリームブッセ
夕 食	ご飯 清汁 みそカツ コールスロー 昆布豆	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 蓮根のピリ辛炒め オクラの醤油和え	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 豆苗のお浸し キウイフルーツ	ご飯 清汁 肉じゃが 麩とキャベツの味噌炒め フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 清汁 鯉の塩焼き 茄子とじゃが芋のカレー風味 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 炊き合わせ フルーツ(マンゴー)
成分	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 50.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 41.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 49.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 29.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 51.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 36.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 44.5 g 塩分 7.7 g
	6月26日 日曜日	6月27日 月曜日	6月28日 火曜日	6月29日 水曜日	6月30日 木曜日	雨の日 お楽しみ会	
朝 食	中華雑炊 じゃがいものスープ 魚肉ソーセージと野菜のソテー 温泉卵 みかんジュース	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 わかめスープ 車麩の煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 かぶのスープ 絹さやの卵とじ 小松菜の辛子和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー しそ納豆 牛乳		
昼 食	《献立》 ご飯 味噌汁 牛そぼろ 牛時雨煮 出し巻き 漬物 椎茸甘煮	ご飯 味噌汁 メヌケの照り煮 揚げ出し豆腐 酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のホリトソース ツナと彩り野菜のサラダ 舞茸とベーコンの炒め物	ご飯 お粥 鮭の和風ムニエル 金平蓮根 パンパキンサラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ちくわの香り揚げ もやしとハムの和風和え		
おやつ	アイスクリーム	桃まんじゅう	おはぎ	アップルパイ	パイ饅頭(ミルク)		
夕 食	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 水菜の和風和え フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 鶏だんごと大根のこっくり煮 豆たっぷりサラダ パインアップル	ご飯 味噌汁 鯉のおろし煮 ホウレン草の胡麻和え オクラのワサビ醤油和え	ご飯 味噌汁 豚肉と玉葱の煮物 ザーサイ冷奴 いんげんのマヨ和え	ご飯 清汁 鯉の蒲焼き カリフラワー蟹あん フルーツ(みかん)	お楽しみ会 お楽しみ会	
成分	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 61.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 44.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 41.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 50.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 69.3 g 脂質 43.8 g 塩分 6.9 g		