白金の森

平成28年7月献立表



	7月31日 日曜日	7月1日 金曜日	7月2日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ｷｬﾍﾞﾂのしそ実和え 牛乳	胚芽食パン はちみつジャム ミートボールポトフ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ｷｬﾍﾞﾂのあっさり漬け 牛乳
昼食	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ひじきのマヨ和え	ご飯 清汁 白身魚の葱ソース 里芋の煮物 わかめときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 冷やし茄子の揚げだし 小松菜の胡麻和え
おやつ	レモンゼリー	エクレア	りんごのコンポート
夕食	ご飯 味噌汁 千草焼き 金平牛蒡 バナナ	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き しめじといんげんの和え物 白花豆	ご飯 味噌汁 白身魚フライ ぜんまいの煮物 みかん缶
成分	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 42.9 g 塩分 7.8 g	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 1577 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 40.1 g 塩分 7.4 g

	7月3日 日曜日	7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ｳｲﾝﾅｰと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 車麸の煮物 ピーマンのおかか和え 牛乳	食パン マーマレードジャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ヤクルト
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き 冬瓜とがんもの煮物 チーズサラダ	《カレー配膳》 夏野菜カレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬・楽京	ご飯 清汁 鯖の柚庵焼き 筑前煮 ｷｬﾍﾞﾂのｺｰﾙｽﾛｰ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ｶﾘﾌﾗﾜｰのピクルス	《七夕》 七夕そうめん つけ汁・薬味 枝豆と海老のかき揚げ 南瓜のそぼろあん	ご飯 かき玉汁 鰆の胡麻焼き かぶの煮物 もやしとニラのお浸し	ご飯 中華スープ 回鍋肉 冬瓜のえびあん きくらげと胡瓜のごま和え
おやつ	《ケーキバイキング》	いちごスペシャル	きんつば	かえでの実	七夕ゼリー	水ようかん	カスタードケーキ
夕食	菜飯 白菜のスープ 海老と野菜の炒め物 焼売 昆布豆	ご飯 味噌汁 鰆の煮付け しめじと白菜の和え物 オレンジ	ご飯 大根のスープ 豚肉の焼肉風炒め もやしとｻﾞｰｻｲの和え物 フルーツ（白桃）	ご飯 味噌汁 豆腐のふわふわ卵とじ煮 いかと大根の炒め物 フルーツ（マンゴー）	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉とｺﾞｰヤの炒め物 茄子と蓮根の中華和え いんげんの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き じゃが芋とハムのソテー フルーツ（パイン）	ご飯 味噌汁 白身魚の香り揚げ 南瓜の煮物 フルーツ（黄桃）
成分	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 36.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 42.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 16.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 47.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 39.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 36.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 40.1 g 塩分 7.4 g

	7月10日 日曜日	7月11日 月曜日	7月12日 火曜日	7月13日 水曜日	7月14日 木曜日	7月15日 金曜日	7月16日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 ポパイサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ｳｲ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	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 和風チャンプル 青菜のしめじ和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 五目卵焼き しらすおろし 牛乳
昼食	《駅弁　奈良駅》 抹茶飯 清汁 煮物　揚げ物 煮豆 卵焼き	《季節の変わりご飯》 梅炊き込みご飯 味噌汁 鮭の香味焼き 揚げ出し豆腐 もずく酢	ご飯 味噌汁 冷やし豚しゃぶ かぶの葛煮 水菜の和風サラダ	タコライス コンソメスープ ハムと青菜の和え物 杏仁フルーツ	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが 三色なます	ご飯 華風スープ 豚とﾁﾝｹﾞﾝ菜の塩麹炒め きのこソテー 大根のホタテ風味	ご飯 わかめスープ 和風マーボー茄子 炒り鶏 さつま芋のサラダ
おやつ	ぶどうゼリー	アップルパイ	いちご蒸しパン	白いふうせん	おはぎ	ココアワッフル	クリームパン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏ももこってり煮 金平ポテト 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 刻み昆布の炒り煮 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大豆のやわらか煮 温野菜 フルーツ（パイン）	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ささみと胡瓜の土佐和え めかぶ	わかめご飯 清汁 カレイの揚げおろし煮 里芋とﾍﾞｰｺﾝのｺﾝｿﾒ風味 フルーツ（洋梨）	ご飯 味噌汁 メヌケの山椒焼き ほうれん草の炒め煮 りんご
成分	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 36.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 47.6 g 塩分 8.4 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 1615 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 42.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 36.6 g 塩分 7.8 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 1700 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 55.5 g 塩分 8.0 g

	7月17日 日曜日	7月18日 月曜日	7月19日 火曜日	7月20日 水曜日	7月21日 木曜日	7月22日 金曜日	7月23日 土曜日
朝食	卵雑炊 味噌汁 焼きちくわの甘辛煮 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 しそ納豆 牛乳	黒糖食パン いちごジャム クラムチャウダー 小松菜とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナと彩り野菜のソテー ﾁﾝｹﾞﾝ菜のきのこ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナの炒り卵 小松菜のわさび醤油 ヤクルト	ご飯 中華スープ キャベツの炒め物 沢庵納豆 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 サイコロステーキ 冷やし鉢 すいか	冷やし中華 中華スープ ｶﾘﾌﾗﾜｰの蟹あんかけ メロン	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 刻み昆布の煮物 ｺﾞﾎﾞｳサラダ	麦ご飯 清汁 鮭の塩焼き とろろ芋 もやしのごま和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し パンプキンサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソープ きのこと切干大根のカレー風味 かぶのピクルス	ご飯 味噌汁 たらのマヨコーン焼き 豚肉と牛蒡の甘辛煮 ブロッコリーサラダ
おやつ	コーヒーゼリー	カントリーマーム	バームクーヘン	焼きプリンタルト	アイスクリーム	スイートポテト	桃まんじゅう
夕食	ご飯 味噌汁 アジのフライ れんこんのきんぴら フルーツ（黄桃）	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき オクラの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の煮つけ ほうれん草のお浸し フルーツ（りんご）	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大学芋 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅おかか和え	菜飯 清汁 手作りつくね ピーナッツ和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁 豆腐とえびの旨煮 茄子の挽肉炒め バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋のそぼろ煮 フルーツカクテル
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 1600 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 33.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 35.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 36.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1720 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 57.0 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 35.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 38.9 g 塩分 7.5 g

	7月24日 日曜日	7月25日 月曜日	7月26日 火曜日	7月27日 水曜日	7月28日 木曜日	7月29日 金曜日	7月30日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 高野の卵とじ オクラのおかか和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き卵 茄子の生姜和え 牛乳	キャロット食パン ピーナッツクリーム ミネストローネ ベーコンとキャベツのソテー ジョア	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 なめたけおろし 牛乳	中華風雑炊 畑菜のスープ 鯛つみれの煮物 卯の花 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 きゅうりの中華サラダ みかんジュース
昼食	《選択食》 ご飯　中華スープ ★海老とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの牡蠣油炒め ★ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 小松菜の彩り和え しめじの洋風サラダ	ご飯 清汁 肉豆腐 車麸とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 焼きなす	生姜ご飯 清汁 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 ポテトサラダ	《カレー配膳》 挽肉と茄子のカレー コンソメスープ しらすのサラダ 福神漬・楽京	あんかけ焼きそば かき玉汁 鶏肉とﾄﾏﾄのおろし和え フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ チンゲン菜の炒め物 わかめの酢の物	《土用の丑》 うどん つけ汁・薬味 夏野菜の煮物 うざく 温泉卵
おやつ	マロンババロア	ドームケーキ（チョコ）	かすてら	パイ饅頭	そば饅頭	シュークリーム	今川焼き
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き アスパラサラダ パインアップル	ご飯 清汁 鰆の山椒焼き 白和え キウイ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ピリ辛こんにゃく フルーツ（りんご）	ご飯 味噌汁 アジの立田揚げ チンゲン菜のサラダ 茶福豆	ご飯 中華スープ 蒸し鶏の香味ｿｰｽがけ 海鮮シュウマイ フルーツ（洋梨）	ご飯 わかめスープ 豚肉の韓国風炒め ナムル フルーツ（みかん）	ゆかりご飯 コンソメスープ 白身魚のピカタ キャベツのサラダ フルーツ（黄桃）
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 1577 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 35.0 g 塩分 8.5 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	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 44.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 40.4 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 47.7 g 脂質 31.4 g 塩分 8.0 g