白金の森
献立表　平成28年5月

	5月1日 日曜日	5月2日 月曜日	5月3日 火曜日	5月4日 水曜日	5月5日 木曜日	5月6日 金曜日	5月7日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 小松菜と椎茸のお浸し ジョア	野菜雑炊 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 苗豆のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 梅納豆 牛乳	食パン いちごジャム ミートボールポトフ ホタテサラダ 牛乳	ご飯 椎茸のスープ ちくわと茄子のさっと煮 ｷｬﾍﾞﾂのしそ実和え ヤクルト	ご飯 もやしのスープ 鰯つみれの煮物 きゅうりの胡麻和え 牛乳	ご飯 しめじのスープ 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の立田揚げ 豚肉とじゃが芋の炒め物 ナムル	ご飯 味噌汁 鰆の山椒焼き ふきと油揚げの煮物 いんげんのお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の梅煮 土佐煮 ぬた和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 挽肉と野菜の炒め物 ほうれん草ときのこのお浸し	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ グリーンサラダ 福神漬・楽京	ご飯 ワカメスープ 鶏肉の照り焼き ﾍﾞｰｺﾝと青菜の炒め物 トマトの青じそ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 桜海老ともやしのソテー 三色なます
おやつ	《ケーキバイキング》	味噌饅頭	りんごのコンポート	スイスロール	エクレア	きんつば	いちごスペシャル
夕食	菜飯 味噌汁 千草焼き 大豆と昆布の煮物 みかん缶	ご飯 清汁 豆腐ｽﾃｰｷきのこあんかけ 金平牛蒡 フルーツ(梨)	ご飯 清汁 ホキのゆかり揚げ れんこんのピリ辛焼き バナナ	ご飯 味噌汁 和風マーボー茄子 千切大根の甘酢和え パイン缶	わかめご飯 味噌汁 たらのマヨコーン焼き さつま芋の甘煮 杏入りコールスローサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とニラの炒め物 ザーサイ和え やわらか杏仁	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ほうれん草のくるみ和え マンゴー缶
成分	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 56.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 35.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1695 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 43.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1742 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 55.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1775 kcal たんぱく質 51.5 g 脂質 49.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1762 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 49.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 49.2 g 塩分 8.1 g

	5月8日 日曜日	5月9日 月曜日	5月10日 火曜日	5月11日 水曜日	5月12日 木曜日	5月13日 金曜日	5月14日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのお浸し 牛乳	卵雑炊 さつま芋のスープ 五目豆腐揚げの煮物 大根のサラダ 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム クリーム煮 チンゲン菜のサラダ みかんジュース	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 きゅうりとえのきの梅だれ 牛乳	ご飯 畑菜のスープ だし巻き卵 ハムの醤油和え 牛乳	ご飯 きのこのスープ 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ 茄子の生姜和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーのサラダ 牛乳
昼食	《駅弁》 ご飯　中華スープ 油淋鶏 エビチリ 中華サラダ ぜんまい煮	醤油ラーメン 肉焼売 白花豆	ご飯 コンソメスープ ﾒﾝﾁｶﾂ＆野菜ｺﾛｯｹ マヨネーズサラダ ゆず浸し	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き さつま芋のレーズン煮 菜の花のからし和え	ご飯 清汁 酢鶏 切干大根の炒め煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ブリの照り煮 大学芋 紅白なます	とろろそば 筑前煮 マカロニサラダ
おやつ	杏仁豆腐	水羊羹	アイスクリーム	いちご蒸しパン	アップルパイ	白い風船	バームクーヘン
夕食	ご飯 味噌汁 クロメバルのおろし煮 厚揚げの野菜あんかけ フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 炒り鶏 れんこんの胡麻炒め 小松菜の和え物	ゆかりご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 磯香和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ ポークソテー きのこの炒め物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 カレイの柚子香煮 チンゲン菜の白和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 二色浸し うぐいす豆	ご飯 清汁 鮭のフライ ほうれん草ときのこのソテー パインアップル
成分	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 47.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 40.4 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 43.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 34.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 36.8 g 塩分 8.6 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 1709 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 55.0 g 塩分 8.3 g

	5月15日 日曜日	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	5月21日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 絹さやとお麩の卵とじ 桜海老と小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 白菜のスープ ツナと野菜の彩りソテー 納豆 牛乳	キャロット食パン アプリコットジャム クラムチャウダー 花野菜サラダ 牛乳	卵雑炊 畑菜のスープ 豆腐のそぼろがけ キャベツとしめじの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ肉団子の旨煮 卯の花 ヤクルト	ご飯 キャベツのスープ がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 季節のフルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉の焼き肉炒め ひじき煮 三色ピクルス	ご飯 清汁 白身魚の味噌焼き かぶの蟹あん オクラのおかか和え	ご飯 ホタテのシチュー 鶏肉のトマト煮 和風サラダ	ご飯 味噌汁 鰆の漬け焼き 若竹煮 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁 鶏肉のはちみつﾏｽﾀｰﾄﾞｿﾃｰ 菜の花炒め 南瓜サラダ	冷やし中華 中華スープ 蟹焼売 小松菜のクルミ和え
おやつ	ヨーグルトババロア	ブルーベリー＆ハスカップタルト	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	クリームブッセ	カントリーマーム	抹茶どら焼き	そば饅頭
夕食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 青菜のお浸し オレンジ	ご飯 味噌汁 鰺の蒲焼き いかと大根の炒め物 バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしの塩麹炒め ほうれん草の磯和え フルーツカクテル	わかめご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 昆布といんげんの煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーの帆立あん フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 ぶりの煮付け 和風チャンプル フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 スタミナ炒め 春巻き キウイフルーツ
成分	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 48.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1700 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 53.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 43.4 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 70.2 g 脂質 39.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 42.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1712 g たんぱく質 64.6 g 脂質 43.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 43.7 g 塩分 8.6 g

	5月22日 日曜日	5月23日 月曜日	5月24日 火曜日	5月25日 水曜日	5月26日 木曜日	5月27日 金曜日	5月28日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 沢庵納豆 牛乳	ご飯 玉葱のスープ 厚揚げと野菜の炒め物 小松菜の醤油和え ジョア	胚芽食パン りんごジャム ミネストローネ コーンサラダ 牛乳	ご飯 大根のスープ ひじきの卵焼き 小松菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 高野豆腐の含め煮 もやしの胡麻和え 牛乳	ご飯 もやしのスープ ﾁｰｽﾞｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 白菜と沢庵の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 オクラのなめたけ和え 牛乳
昼食	《選択食》 ご飯 清汁 ★ｲｶﾘﾝｸﾞ＆カキフライ ★鶏肉の赤ﾜｲﾝ煮込み 里芋とベーコンのコンソメ風味 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 カレイのパン粉焼き 千切大根の炒め煮 水菜の和風和え	麦ご飯 味噌汁 鰺の利休焼き とろろ芋 ｷｬﾍﾞﾂと三つ葉磯和え	ご飯 清汁 豚肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト カリフラワー甘酢漬け	ご飯 清汁 鶏ももものこってり煮 ﾌﾞﾘｯｺﾘｰﾊﾞﾀｰ醤油 かぶサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け れんこんの高菜炒め きゅうりの酢の物	ご飯 具沢山汁 白身魚の揚げだし 里芋のきなこ和え 酢味噌和え
おやつ	レモンゼリー	アイスクリーム	かえでの実	ドームケーキ(チョコ)	シュークリーム	桃まんじゅう	アップルパイ
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 昆布とがんもの煮物 りんご	ご飯 コンソメスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーのコンソメ煮 白菜の三杯酢	ご飯 清汁 鶏肉の葱味噌焼き 菜種和え フルーツ(梨)	ご飯 味噌汁 白身魚の磯風味フライ 里芋の含め煮 ピーチヨーグルト	菜飯 味噌汁 からすがれいの梅煮 冬瓜の蟹あん 胡瓜とワカメの酢の物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ちくわの香り揚げ フルーツ(パイン)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ バナナ
成分	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 72.6 g 脂質 40.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1684 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 48.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 46.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 47.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 70.2 g 脂質 35.7 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 55.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 67.7 g 脂質 41.2 g 塩分 9.0 g

	5月29日 日曜日	5月30日 月曜日	5月31日 火曜日
朝食	中華雑炊 コーンのスープ さつま揚げとキャベツの煮浸し ﾁﾝｹﾞﾝ菜のきのこ和え みかんジュース	ご飯 中華スープ 車麩の煮物 しそ納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 キャベツの生姜醤油 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢あん 茄子の中華和え 大根サラダ	冷やし月見うどん 大豆とひじきの煮物 さつま芋のサラダ	ご飯 のっぺい汁 かつおのたたき 茶碗蒸し キウイフルーツ
おやつ	クリームパン	きなこプリン	抹茶ワッフル
夕食	ご飯 味噌汁 ブリの山椒焼き 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め ふきと切干大根の煮物 フルーツ(みかん)	ゆかりご飯 味噌汁 たらと野菜の吹き寄せ 金平れんこん 昆布豆
成分	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 40.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 42.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 31.4 g 塩分 6.9 g

※成分は一般食の米飯を基準に表記しています。