

	1月1日 月曜日	1月2日 火曜日	1月3日 水曜日	1月4日 木曜日	1月5日 金曜日	1月6日 土曜日	
朝食	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 白菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ふきとつみれの炊き寄せ 水菜の和え物 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ミートボール ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し ヤクルト	
昼食	赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ 酢ばす 干支まんじゅう(戌)	《正月★三が日メニュー》 散らし寿司 沢煮腕雑煮仕立て 青菜の磯和え いちごゼリー			ご飯 コンソメスープ チキンステーキ 茄子と蓮根の中華和え チーズサラダ	ご飯 味噌汁 しいらの照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 グリーンサラダ
おやつ		梅ようかん	練りきり(寿)	抹茶ゼリー	杏仁豆腐	チーズ入り蒸しケーキ	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のポン酢炒め 冬瓜のかにあん フルーツ(こゆず)	ご飯 味噌汁 ぶりの柚庵焼き ぜんまい煮 フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(洋梨)	わかめご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し じゃが芋のバター炒め フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 中華風卵焼き 炊き合わせ カリフラワーの中華和え	ご飯 味噌汁 さんまの山椒煮 白菜の煮浸し フルーツ(黄桃)	
成分	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 26.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 29.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 41.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 45.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 29.7 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 36.3 g 塩分 10.1 g	
	1月7日 日曜日	1月8日 月曜日	1月9日 火曜日	1月10日 水曜日	1月11日 木曜日	1月12日 金曜日	1月13日 土曜日
朝食	七草粥 味噌汁 だし巻卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しるなとちくわの煮浸し しば漬け納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから 春菊の和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ちくわの含め煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 カリフラワーのごま風味 牛乳
夕食	ご飯 味噌汁 めだいのバター醤油焼き ごぼうの炒り煮 たらもサラダ ぜんざい	ご飯 味噌汁 鶏肉のカラー風味焼き ほうれん草ともやしソテー いんげんのごま醤油和え ずんだどら焼き	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー さっぱりサラダ 黒糖蒸しパン	ご飯 清汁 さけのチャンチャン焼き 豚肉とかぶの旨煮 白菜の生姜醤油和え ロールケーキモカ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 青菜の中華和え 炭酸饅頭	ご飯 コンソメスープ たらものムニエル もやしとハムの炒め物 いんげんのピーナッツ和え いちごスペシャル	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ みかん 吹雪饅頭
おやつ							
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 刻み昆布の炒め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 さわらのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 中華スープ 海老と厚揚げの塩炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ(洋梨)	ご飯 わかめスープ フライ盛り合わせ さつま芋の煮物 フルーツ(ミックスフルーツ)	ご飯 清汁 かれいの煮付け 大根の煮物 フルーツ(キウイ)	ご飯 清汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子の揚げ浸し フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 あじの蒲焼 かぶとあげの含め煮 フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 33.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 36.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 41.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 31.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 28.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 38.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1740 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 43.1 g 塩分 11.3 g
	1月14日 日曜日	1月15日 月曜日	1月16日 火曜日	1月17日 水曜日	1月18日 木曜日	1月19日 金曜日	1月20日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ もやしとらのお浸し 牛乳	小豆粥 味噌汁 さつま揚げと大根の治部煮 白菜のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンの卵とじ ブロッコリーのかつおポ酢 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜の炒め物 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 ちくわと茄子のさっと煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳
夕食	《鳥取駅 元祖かに弁当》 かに寿司 のっぺい汁 茶碗蒸し 小松菜のツナ和え 《ケーキバイキング》	味噌ラーメン スープ餃子 青菜のナムル	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮生煮 れんこんきんぴら 小松菜とかにかまのお浸し さつま芋の蒸しケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉のカラー風味焼き アスパラのソテー 白菜サラダ 薄皮あんぱん	ご飯 清汁 めだいの葱味噌焼き 豚肉とごぼうの旨煮 キャベツのゆかり和え パームクーヘン	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 五目ひじき しるなのお浸し 酒饅頭	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き かぶの水晶煮 わかめの酢の物 エクレア
おやつ		今川焼き					
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 切干大根の中華風 フルーツ(バナナ)	ご飯 清汁 さわらの漬け焼き 肉じゃが フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 豚肉のゆず胡椒炒め 湯豆腐 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 さけのみりん焼き 茄子の含め煮 白花豆	わかめご飯 味噌汁 和風卵焼き 南瓜の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 コンソメスープ エビフライ・メンチカツ 野菜サラダ フルーツ(メロン)	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 里芋の煮物 フルーツ(ミックスフルーツ)
成分	エネルギー 1315 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 24.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 28.6 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1672 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 38.9 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 38.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 31.8 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 51.5 g 塩分 11.4 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 52.2 g 塩分 9.0 g
	1月21日 日曜日	1月22日 月曜日	1月23日 火曜日	1月24日 水曜日	1月25日 木曜日	1月26日 金曜日	1月27日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 しめじと青菜の生煮和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 牛乳	卵雑炊 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青菜としらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト
夕食	赤飯 清汁 鯉のたたき さつま芋のレモン煮 海老と胡瓜の吉野酢和え りんごのコンポート	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草のナムル 杏仁フルーツ	ご飯 清汁 白身魚の香味蒸し 茄子のジンジャー風味 もやしの和え物	ご飯 ビーフンチュー ジャーマンポテト しめじの洋風サラダ	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜のポン酢和え	《季節の変わりご飯》 大根としめじの炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 茄子とじゃが芋の和風和え 青菜のおかか和え 和風パンケーキ(黒糖)	具沢山汁 さわらの味噌バター焼き ふろふき大根 茄子のごま和え
おやつ		バナナクリームサンド	かすてら饅頭	レモンケーキ	おはぎ		モカクリームサンド
夕食	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン マカロニサラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 清汁 しいらの七味焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 かつおとじ れんこんの甘辛炒め フルーツ(りんご)	菜飯 味噌汁 あじの山椒焼き 厚揚げの炒め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 赤魚の照り煮 しるなのごま醤油和え フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー フルーツ(パイ)
成分	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 24.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 43.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 48.4 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 38.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 36.3 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 31.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 37.5 g 塩分 8.9 g
	1月28日 日曜日	1月29日 月曜日	1月30日 火曜日	1月31日 水曜日	 <p>白金の森 献立表 平成30年 1月</p> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>		
朝食	野菜雑炊 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 キャベツの和え物 牛乳	キャロット食パン クラムチャウダー キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜とベーコンの炒め物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウイナーソテー 春菊のお浸し ジョア			
夕食	ご飯 コンソメスープ ★茄子のミートグラタン ★鮭とポテトのグラタン 海藻サラダ フルーツヨーグルト クリームパン	けんちんうどん 黒酢のミートボール さつま芋のサラダ	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き 冬瓜のくず煮 かぼちゃサラダ	ご飯 コンソメスープ 若鶏のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 豆サラダ			
おやつ		ドームケーキ	アイスクリーム	いちご蒸しケーキ			
夕食	わかめご飯 味噌汁 干草焼き 白菜のドレッシング和え フルーツ(ミックスフルーツ)	ご飯 清汁 さけの塩麴焼き ちくわと昆布の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き ごぼうの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ(洋梨)			
成分	エネルギー 1990 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 65.8 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 44.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 41.4 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 41.9 g 塩分 8.4 g			