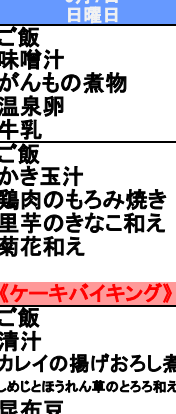
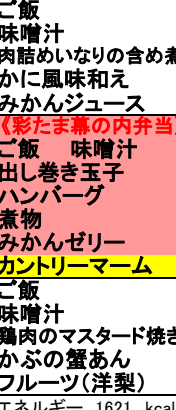
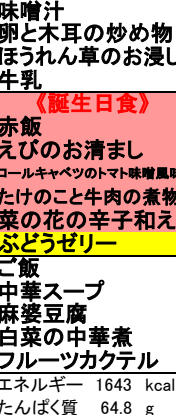


		5月1日 月曜日	5月2日 火曜日	5月3日 水曜日	5月4日 木曜日	5月5日 金曜日	5月6日 土曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 とうふチャンプル ブロッコリーサラダ 牛乳	食パン みかんジャム ミートボールポトフ 大根サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ツナと彩り野菜のソテー かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわといんげんのさつと煮 なめたけおろし ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 厚焼き玉子 カリフラワーの香味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト 小松菜としらすの和え物 みかんジュース	
昼食		ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き スナッペンエンドウのソテー ゴボウサラダ	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ 揚げ茄子 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白滝と木耳の炒り煮 胡瓜のかに風味和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 オクラめかぶ	《新緑御膳》 ご飯 そら豆のすり流し 三つ葉と海老のかき揚げ かつおのたたき デザート	ご飯 清汁 鰯の漬け焼き 筑前煮 チンゲン菜の胡麻酢和え	
おやつ		ドームケーキ(チョコ)	練りきり(松)	カステラ	どら焼き(カスタード)	アイスクリーム	味噌饅頭	
夕食		ご飯 中華スープ 和風マーボー茄子 もやしのごまよごし フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 豆腐の卵とじ ポテトの甘辛炒め フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 ポークソテー 大根ポン酢和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚の和風ムニエル ひじき煮 白花豆	ご飯 清汁 豚肉とニラの炒め物 胡麻いんげん フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ メロン	
成分		エネルギー 1643 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 54.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 43.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 52.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 50.5 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 34.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 33.8 g 塩分 7.8 g	
		5月7日 日曜日	5月8日 月曜日	5月9日 火曜日	5月10日 水曜日	5月11日 木曜日	5月12日 金曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 がんもの煮物 温泉卵 牛乳	卵雑炊 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム ミネストローネ ほうれん草のソテー ヤクルト	ご飯 味噌汁 いかつみれと野菜の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳
昼食		ご飯 かき玉汁 鶏肉のもろみ焼き 里芋のきなこ和え 菊花和え	醤油ラーメン スープ餃子 中華サラダ	ご飯 具沢山汁 白身魚の唐揚げ 牛肉とごぼうの甘辛煮 ミモザサラダ	《季節の変わりご飯》 ご飯 清汁 鮭の菜種焼き カニシュウマイ 青菜のごま和え	ご飯 味噌汁 牛肉と豆腐の煮込み れんこんの高菜炒め 白菜ポン酢	ご飯 清汁 鰯の香味焼き 挽肉と野菜の炒め物 めた和え	ご飯 味噌汁 エビフライ&クロquette カリフラワーのバター醤油 チーズサラダ
おやつ		《ケーキバイキング》	チーズ入り蒸しパン	バームクーヘン	羊羹	カスタードケーキ	薄皮あんぱん	エクレア
夕食		ご飯 清汁 カレイの揚げおろし煮 しめじとほうれん草のとうろ和え 昆布豆	ゆかりご飯 清汁 ぶりの照り焼き 厚揚げのあんかけ オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き もやしの和え物 りんご	ご飯 味噌汁 れんこんのさつぱり和え フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鰯の生姜焼き さつま芋のレモン煮 もずく	わかめご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 野菜のマスタード和え フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 千草焼き 若竹煮 フルーツ(黄桃)
成分		エネルギー 1635 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 41.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 38.1 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 46.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 45.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 42.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 30.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 40.8 g 塩分 8.7 g
		5月14日 日曜日	5月15日 月曜日	5月16日 火曜日	5月17日 水曜日	5月18日 木曜日	5月19日 金曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 かに風味和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	キャラット食パン あんずジャム マカロニのクリーム煮 洋風サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ もやしの胡麻風味 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 そぼろ大根 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 いんげんのマヨネーズ和え ヤクルト
昼食		《彩たま裏の内弁当》 ご飯 味噌汁 出し巻き玉子 ハンバーグ 煮物 みかんゼリー	ご飯 清汁 鰯の味噌煮 五目ひじき カリフラワーの甘酢和え	ご飯 卵スープ タンドリーチキン 茄子のジンジャー風味 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 さつま芋のサラダ	ご飯 清汁 豚肉の梅煮 キャベツの挽肉炒め ごぼうと豆苗のおろし醤油	ご飯 中華スープ 酢鶏 カリフラワーのコンソメ煮 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味ソースがけ ジャーマンポテト しめじと人参のサラダ
おやつ		カントリーマー	和のパンケーキ(抹茶)	シュークリーム	きんつば	いちごスペシャル	ココアワッフル	今川焼き
夕食		ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぶの蟹あん フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 豚の塩麹炒め ポテトサラダ フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 鰯の更紗蒸し 春巻き フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 手作りつくね ピーナッツ和え りんご	ご飯 清汁 豆腐と海老の旨煮 たけのこのり唐炒め パインアップル	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き 小松菜の彩り和え フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鮭の山椒焼き 南瓜の煮物 フルーツ(りんご)
成分		エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 35.1 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 39.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 30.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1621 g たんぱく質 59.1 g 脂質 50.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1632 g たんぱく質 61.8 g 脂質 51.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 37.1 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 43.4 g 塩分 7.9 g
		5月21日 日曜日	5月22日 月曜日	5月23日 火曜日	5月24日 水曜日	5月25日 木曜日	5月26日 金曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー オクラ納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツの炒め物 茄子の和風和え みかんジュース	卵雑炊 味噌汁 五目豆 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ オクラのおかか和え ジョア	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し チンゲン菜サラダ 牛乳
昼食		《誕生日食》 赤飯 えびのお清まし ロールキャベツのトマト味噌風味 たけのこと牛肉の煮物 菜の花の辛子和え ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ しめじの洋風野菜 パンプキンサラダ	たぬきうどん 里芋の旨煮 マカロニサラダ	ご飯 清汁 みそカツ 根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ 茄子と長葱の辛子しょうゆ 菜種和え	ご飯 味噌汁 たららの粕漬焼き 金平牛蒡 さつま芋の白和え	ご飯 コンソメスープ 鮭のマヨコーン焼き マカロニのケチャップ炒め れんこんのマリネ
おやつ			クリームブッセ	マーブル蒸しパン	ずんだどら焼き	クリームパン	おはぎ	りんごのコンポート
夕食		ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 白菜の中華煮 フルーツカクテル	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 冬瓜の煮物 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 パイ(マンゴー)	わかめご飯 味噌汁 鰯の照り煮 かぶの煮物 うぐいす豆	ご飯 清汁 ホキのカレー風味焼き 小松菜と揚げの煮浸し フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり合え バナナ	ご飯 味噌汁 松風焼き かんぴょうと厚揚げの煮物 昆布豆
成分		エネルギー 1643 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 49.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 28.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 38.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 38.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 36.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 48.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 40.3 g 塩分 8.8 g
		5月28日 日曜日	5月29日 月曜日	5月30日 火曜日	5月31日 水曜日			
朝食		ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 高野豆腐とえんどうの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 カリフラワー和え物 牛乳			
昼食		《選択食》 ★ジャムホイップサンド (いちごorブルーベリー) ★ツナマヨサンド たまごサンド トマトクリームシチュー 彩りサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め れんこんのきんぴら コーンサラダ	ご飯 コンソメスープ 白身魚の葱塩だれ さつま芋の煮物 菜の花の胡麻和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 里芋の中華風そぼろ和え 豆サラダ			
おやつ		豆花	マドレーヌ	白いふうせん	ロールケーキ			
夕食		ご飯 味噌汁 ホキの磯風味フライ 菜の花ソテー フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 炊き合わせ 白花豆	麦ご飯 味噌汁 豆腐ステーキきのこあん 茄子とじゃが芋の和風カレー和え とろろ芋	ご飯 味噌汁 白身魚のゆかり和え ごぼうの煮物 フルーツ(みかん)			
成分		エネルギー 1631 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 42.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 51.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 45.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 45.1 g 塩分 7.9 g			

白金の森 献立表 平成29年 5月

※一般食・米飯の成分表記をしています。