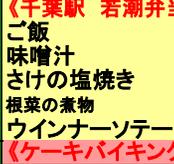
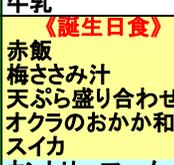
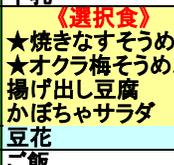


		8月1日 火曜日	8月2日 水曜日	8月3日 木曜日	8月4日 金曜日	8月5日 土曜日			
朝食	 <p>白金の森 献立表 平成29年 8月</p> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>	ご飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 かにかまと青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 ジョア	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 梅納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草の中華和え 牛乳			
		ご飯 味噌汁 さけのバター醤油焼き 大根とあげの含め煮 胡瓜とサーサイの和え物 シュークリーム	ご飯 味噌汁 焼き鶏丼 味噌汁 アスパラとカリフラワーの塩炒め 野菜の甘酢漬	ご飯 味噌汁 鰯の香味焼き 五目ひじき もやしの中華和え 練りきり(水餃)	ご飯 味噌汁 中華スープ 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	海鮮あんかけ焼きそば 中華スープ 肉しゅうまい 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 茄子の味噌炒め マカロニサラダ 南瓜の焼きケーキ		
おやつ		ご飯 清汁 牛肉のごま味噌炒め 茄子の揚げ浸し フルーツ(キウイ)	ゆかりご飯 味噌汁 カレーの煮つけ れんこんのきんぴら フルーツ(オレンジ)	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め しめじと厚揚げの中華風味 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 アジの竜田揚げ 小松菜の炒め物 フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鶏肉のカレー風味焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ(バナナ)			
夕食		エネルギー 1579 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 40.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 33.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 36.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 39.6 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1650 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 48.4 g 塩分 7.9 g			
		8月6日 日曜日	8月7日 月曜日	8月8日 火曜日	8月9日 水曜日	8月10日 木曜日	8月11日 金曜日	8月12日 土曜日	
朝食	 <p>《納涼祭》</p>	食パン ブルーベリージャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーのドレッシング和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げといんげんの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれとかぶの煮物 小松菜のお浸し みかんジュース	ご飯 味噌汁 じゃこの炒め物 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根のそぼろ煮 しろなのわさび和え 牛乳	
		ご飯 味噌汁 冷やしそうめん 鶏肉と大根の煮物 小松菜とごぼうのきなごま和え	ご飯 味噌汁 たららの野菜あんかけ ジャーマンポテト 冷奴	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ひじきの煮物 青菜のお浸し	ご飯 味噌汁 赤だし 白身魚の塩麹焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げの味噌煮 カリフラワーの甘酢漬	ご飯 味噌汁 穴子ちらし 味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ 青菜とえのきの和え物	ご飯 味噌汁 アイスクリーム	ご飯 味噌汁 卵スープ 麻婆豆腐 もやしの炒め物 フルーツ(マンゴー)
おやつ		チョコパン	きんつば	パームクーヘン	水羊羹	白いふうせん	アイスクリーム		
夕食		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅味噌焼き 冬瓜の煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 具沢山汁 ぶりのみりん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(パイ)	菜飯 中華スープ 中華風卵焼き エビしゅうまい フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒煮 白菜のお浸し フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 エビフライ・コロッケ 豚肉と大根の炒め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げの味噌煮 カリフラワーの甘酢漬	
成分		エネルギー 1631 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 45.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 31.6 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 42.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1601 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 42.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 30.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 41.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 35.0 g 塩分 7.9 g	
		8月13日 日曜日	8月14日 月曜日	8月15日 火曜日	8月16日 水曜日	8月17日 木曜日	8月18日 金曜日	8月19日 土曜日	
朝食	 <p>《千歳駅 若潮弁当》</p>	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 小松菜のごま和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 青梗菜の彩り和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと煮物 白菜の梅しそ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 肉野菜炒め 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野の卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え ジョア	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し もやしのナムル 牛乳	
		ご飯 味噌汁 かぶの煮物 胡瓜の塩昆布漬	ご飯 味噌汁 さけの塩焼き 根菜の煮物 ウインナーソーテ	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き さつま芋の煮物 ブロッコリーのポン酢和え	《季節の変わりご飯》 トマトの洋風焼き込みご飯 コンソメスープ チキンピカタ かぼちゃのミルク煮 きのこと蓮根のマリネ マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ポテトのきなご和え 畑菜の辛子醤油	ご飯 味噌汁 おはぎ	ご飯 味噌汁 クリームブッセ	
おやつ		《ケーキバイキング》	いちごスペシャル	吹雪饅頭	マンゴーゼリー	モカロール	おはぎ	クリームブッセ	
夕食		わかめご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 里芋のそぼろがけ フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の中華炒め 中華サラダ フルーツ(メロン)	ご飯 味噌汁 アジの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 ゆかりご飯 清汁 鶏肉の葱ソース 昆布と大豆の煮物 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き キャベツの生姜和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょうソース さつま芋の白和え うずら豆	
成分		エネルギー 1632 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 27.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 37.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 37.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1662 g たんぱく質 63.7 g 脂質 46.5 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1589 g たんぱく質 64.0 g 脂質 51.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 27.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 47.3 g 塩分 9.0 g	
		8月20日 日曜日	8月21日 月曜日	8月22日 火曜日	8月23日 水曜日	8月24日 木曜日	8月25日 金曜日	8月26日 土曜日	
朝食	 <p>《誕生日食》</p>	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青梗菜の香味和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 じゃが芋のツナの炒め物 小松菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のきんぴら 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ しろなの梅和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 茄子の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め カリフラワー香味和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーサラダ ジョア	
		ご飯 味噌汁 赤飯 梅ささみ汁 天ぷら盛り合わせ オクラのおかか和え スイカ	ご飯 味噌汁 清汁 牛肉のしぐれ煮 茄子と長葱のからし醤油 長いもとろろ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 里芋とカリフラワーのコンソメ煮 ほうれん草のわさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨコーン焼き 冬瓜の土佐煮 しめじと切干大根のカレー風味	ご飯 味噌汁 冷やし中華 スープ餃子 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 バナナスペシャル	ご飯 味噌汁 和風パンケーキ	
おやつ		カントリーマーム	レモンゼリー	抹茶ワッフル	カステラ	キウイゼリー	バナナスペシャル	和風パンケーキ	
夕食		ご飯 味噌汁 ますの香味蒸し 筍と人参の炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 かき玉汁 めだいのみりん焼き ちくわと根菜の炒り煮 フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(パイ)	菜飯 清汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 小松菜のベーコンソーテ フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き きんぴらごぼう フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 ゆで豚のごまだれがけ ぜんまい煮 白花豆	ご飯 味噌汁 たららの漬け焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(メロン)	
成分		エネルギー 1645 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 37.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 36.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 32.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 47.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 42.6 g 塩分 9.0 g	
		8月27日 日曜日	8月28日 月曜日	8月29日 火曜日	8月30日 水曜日	8月31日 木曜日			
朝食	 <p>《選択食》</p>	卵雑炊 味噌汁 肉団子 白菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 いんげんの柚子こしょう和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの含め煮 いんげんのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ もやしのサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 五目おから 青梗菜の和え物 牛乳			
		ご飯 味噌汁 ★焼きなすそうめん ★オクラ梅そうめん 揚げ出し豆腐 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 中華スープ 八宝菜 春巻き 茄子の青じそ和え マーブル蒸しパン	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の磯和え カスタードケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め オクラサラダ 芋羊羹	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き 茄子のトマト煮 ほうれん草の生姜和え クリームパン			
おやつ		豆花	ご飯 味噌汁 ポークチャップ もやしのカレーソテー フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 つみれ汁 鰯の味噌焼き 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 コンソメスープ 揚げ鶏のタルタルソース カリフラワーソテー フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 わかめご飯 清汁 かかれいの煮付け きんぴられんこん フルーツ(りんご)			ご飯 味噌汁 青梗菜 白菜のナムル フルーツ(キウイ)
成分		エネルギー 1578 kcal たんぱく質 42.3 g 脂質 40.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 32.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 38.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 33.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 41.8 g 塩分 8.5 g			