

	4月30日 日曜日	白金の森 献立表 平成29年 4月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。					4月1日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 ウインナーソーテ- 納豆 ジョア						ご飯 味噌汁 いかつみれと野菜の煮物 かぶのゆかり和え 牛乳
昼 食	ご飯 コンソメスープ 白身魚のカレー風味焼き マカロニのケチャップ炒め コールスローサラダ						ご飯 清汁 赤魚の漬け焼き かぼちゃの煮物 菜の花のお浸し 味噌饅頭
おやつ	ヨーヒーゼリー						ご飯 味噌汁 千草焼き 大豆の煮物 オレンジ
タ 食	ご飯 味噌汁 スタミナ炒め カリフラワーのほたてあん フルーツ(マンゴー)						エネルギー 1564 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 29.7 g 塩分 9.0 g
成分	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 37.0 g 塩分 8.0 g						
	4月2日 日曜日	4月3日 月曜日	4月4日 火曜日	4月5日 水曜日	4月6日 木曜日	4月7日 金曜日	4月8日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 オクラのなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 梅納豆 ジョア	野菜雑炊 味噌汁 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 オクラの和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 和風チャンプル オクラのお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 京がんもの煮物 茄子の生姜和え みかんジュース	黒糖食パン コンソメスープ オムレツ コーンサラダ ヤクルト
昼 食	《カレー配膳》 ドライカレー コンソメスープ 茄子のごま和え チーズサラダ	《季節の変わりご飯》 春の炊き込みご飯 清汁 牛肉と豆腐の煮込み 蓮根の高菜炒め うどの酢味噌和え	ご飯 具沢山汁 鮭の菜種焼き さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆腐のおろし醤油	ご飯 コンソメスープ 若鶏のパン粉焼き ピーマンソーテ- トマトの甘酢だれ	なめこおろしうどん 小松菜と揚げの煮浸し キャベツとささ身の磯香和え	ご飯 豚汁 鯖の香味焼き 揚げ茄子 菊花和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 厚揚げのあんかけ 春キャベツのくるみ和え
おやつ	《ケーキバイキング》	アイスクリーム	きんつば	練りきり 桜	いちご蒸しパン	抹茶ワッフル	かすてら饅頭
タ 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと三つ葉の磯和え フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ほうれん草とベーコンソーテ- パインアップル	ご飯 清汁 鶏モモのこったり煮 胡瓜の変わり和え キウイフルーツ	ゆかりご飯 味噌汁 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 中華スープ 鶏肉の五目炒め ザーサイ和え フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 ポークソーテ- 白滝と木耳の炒り煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 刻み昆布の炒り煮 白花生
成分	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 40.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 55.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 28.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 53.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 42.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 55.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 40.7 g 塩分 7.1 g
	4月9日 日曜日	4月10日 月曜日	4月11日 火曜日	4月12日 水曜日	4月13日 木曜日	4月14日 金曜日	4月15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 はんぺんと青菜の煮浸し いんげんのマヨネーズ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ炒り卵 カリフラワーの香味和え 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソーテ- 豆とほうれん草のサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉詰めいなるの煮物 なめたけおろし ジョア	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さといものそぼろ煮 おくら納豆 みかんジュース
昼 食	《高崎駅 群馬県》 舞茸ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 照り焼き ひじきの煮物 さつまいもきんとん	焼きそば 中華スープ ヤングコーンソーテ- 胡麻いんげん	ハヤシライス コンソメスープ ブロッコリーのバター醤油 キチンサラダ	ご飯 味噌汁 アジフライ カリフラワーのガーリックソーテ- さつま芋のサラダ	ピラフ コンソメスープ スペイン風オムレツ キャベツの挽肉炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の香味ソースかけ じゃがいもの煮物 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 鯡の南蛮漬け 茄子の土佐煮 アスパラサラダ
おやつ	いちごババロア	チョコレート饅頭	クリームパン	バームクーヘン	水羊羹	カスタードケーキ	抹茶蒸しパン
タ 食	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き ピーナッツ和え フルーツ(白桃)	菜飯 味噌汁 ぶりの塩麹焼き 炊き合わせ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鯡のピリ辛焼き 五目ひじき 白花生	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ 金平牛蒡 フルーツ(みかん)	ご飯 中華スープ 酢鶏 春巻 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き れんこんさっぱり和え こんぶ豆	ゆかりご飯 味噌汁 肉野菜炒め 小松菜のくるみ和え フルーツ(白桃)
成分	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 61.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 50.0 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 47.4 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1585 g たんぱく質 56.4 g 脂質 47.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1655 g たんぱく質 65.0 g 脂質 49.7 g 塩分 7.7 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 1582 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 38.7 g 塩分 6.5 g
	4月16日 日曜日	4月17日 月曜日	4月18日 火曜日	4月19日 水曜日	4月20日 木曜日	4月21日 金曜日	4月22日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し みかんジュース	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 牛乳	キャラット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 チンゲン菜サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 茄子のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 沢庵納豆 ジョア
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鯉の道明寺蒸し うどと牛肉の時雨煮 メロン	ご飯 味噌汁 和風あんかけハンバーグ 菜種和え ゴボウサラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ 茄子とじゃが芋の和風カレー炒め しめじとにんじんのサラダ	ご飯 かき玉汁 鱈のチーズ焼き かぶの水晶煮 きゅうりのかに風味和え	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 里芋の旨煮 菜花の辛子和え	ご飯 清汁 豚の塩麹ソーテ- 筍の味噌炒め チンゲン菜の胡麻酢和え	五目月見そば 南瓜のそぼろあんかけ 春菊のごま和え
おやつ	ヨーヒーゼリー	羊羹	ココアワッフル	ずんだどら焼き	エクレア	クリームブッセ	アイスクリーム
タ 食	ご飯 味噌汁 豚肉と豆腐の煮込み 小松菜の彩り和え フルーツ(みかん)	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター炒め 中華サラダ フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ 白身魚の葱ソース ブロッコリーの炒め キウイフルーツ	わかめご飯 清汁 豆腐の卵とじ かぶの柚子味噌和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 切干大根の甘酢和え フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鯉の更紗蒸し 昆布とがんもの煮物 茶福豆	ご飯 清汁 ホキの磯風味フライ かんぴょうと厚揚げの煮物 フルーツ(パイン)
成分	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 41.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 45.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 49.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 37.6 g 塩分 7.2 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 1644 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 41.5 g 塩分 8.3 g
	4月23日 日曜日	4月24日 月曜日	4月25日 火曜日	4月26日 水曜日	4月27日 木曜日	4月28日 金曜日	4月29日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 しほ揚げ納豆 牛乳	胚芽食パン コンソメスープ 野菜とミートボールソーテ- もやしサラダ ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 オクラのおかか和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 高野豆腐とえんどうの煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろかけ 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 ブロッコリーのピーナッツ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 昆布の煮物 キャベツの浅漬け 牛乳
昼 食	《選択食》 ご飯 卵スープ ★タンドリーチキン ★白身魚のソテ-マトソース ブロッコリーのソーテ- ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き れんこんのきんぴら 青菜のピーナッツ和え	ご飯 コンソメスープ 鶏の唐揚げ ベーコンと青菜の炒め物 春キャベツのイタリアンマリネ	ご飯 味噌汁 白身魚の香味だれ 挽肉と野菜の炒め物 青菜のお浸し	けんちんうどん いかと大根の炒め物 ほうれん草の白和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の梅肉焼き きのこソーテ- サラダ豆とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ミックスフライ カリフラワーの蟹あんかけ しめじと人参のサラダ
おやつ	豆花	ロールケーキ	白いふうせん	シュークリーム	洋梨タルト	今川焼き	りんごのコンポート
タ 食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かに焼売 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ パナナ	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 豚と大根の煮物 りんご	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 わかめの酢の物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 チキンの焼き南蛮 マリネ フルーツ(パイン)	菜飯 清汁 たらの野菜蒸し 筍のピリ辛炒め フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 菜の花ソーテ- うぐいす豆
成分	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 57.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 56.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 52.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 42.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 40.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 46.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 39.5 g 塩分 7.5 g