

| | | 6月1日 木曜日 | | | | 6月2日 金曜日 | | 6月3日 土曜日 | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | |  <h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">平成29年 6月 献立</h2> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p> | | | | | | ご飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 ほうれん草ごま和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 がんと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳 | | ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ 茄子の和風和え ショア | | | |
| 昼食 | | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め オクラのサラダ カスタードケーキ | | 麦ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 大根のそぼろがけ しろ菜のわさび和え きんつば | | じゃじゃ麺 わかめスープ 豆腐チャンプル キャベツの磯和え シュークリーム | | | | | | | | | |
| おやつ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | | ご飯 清汁 鯖のポン酢がけ 冬瓜とかぶの煮物 フルーツ(オレンジ) | | ご飯 味噌汁 豚肉の塩炒め かぼちゃの甘煮 フルーツ(ミックス) | | ご飯 清汁 たらのマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(パイン) | | | | | | | | | |
| 成分 | | エネルギー 1638 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 43.2 g 塩分 8.3 g | | エネルギー 1683 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 35.4 g 塩分 8.4 g | | エネルギー 1624 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 49.7 g 塩分 8.2 g | | | | | | | | | |
| | | 6月4日 日曜日 | | 6月5日 月曜日 | | 6月6日 火曜日 | | 6月7日 水曜日 | | 6月8日 木曜日 | | 6月9日 金曜日 | | 6月10日 土曜日 | |
| 朝食 | | 野菜雑炊 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮浸し 沢庵納豆 牛乳 | | ご飯 味噌汁 さんまの昆布煮 オクラのなめたけ和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 豆腐の卵とじ 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳 | | 黒糖食パン いちごジャム ミネストローネ コーンサラダ ヤクルト | | ご飯 味噌汁 ちくわの含め煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 野菜つみれと里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え 牛乳 | | ご飯 味噌汁 オムレツ いんげんの胡麻和え みかんジュース | |
| 昼食 | | 《横浜駅 中華弁当》 ご飯 中華スープ シュウマイ2種 揚げたまご 唐揚げ エビチリ 付け合わせ | | ご飯 華風スープ 豚肉の玉葱ソース炒め 茄子の揚げ浸し 青梗菜の辛子和え | | 牛丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 白菜の甘酢漬け | | ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 菜の花炒め ごぼうサラダ | | 《カレー配膳》 夏野菜キーマカレー 卵スープ しめじと厚揚げのオイスター風味 コールスローサラダ | | ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 茄子の青じそ和え | | ご飯 味噌汁 ますの塩麴焼き さつま芋の甘煮 大根なます | |
| おやつ | | 《ケーキバイキング》 | | 抹茶蒸しパン | | 洋ナシのタルト | | 南瓜羊羹 | | ココアワッフル | | 水ようかん(抹茶) | | ドームケーキ | |
| 夕食 | | ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル 里芋の煮物 フルーツ(黄桃) | | ゆかりご飯 味噌汁 和風卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) | | ご飯 けんちん汁 めだいの味噌漬け焼き 里芋と昆布の煮物 フルーツ(みかん) | | ご飯 中華スープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の含め煮 フルーツ(キウイ) | | ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ(洋梨) | | ご飯 清汁 彩り擬製豆腐 小松菜としらすの炒め物 フルーツ(バナナ) | | 菜めし 清汁 豚肉の味噌炒め ほうれん草の煮浸し フルーツ(キウイ) | |
| 成分 | | エネルギー 1655 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 40.3 g 塩分 8.7 g | | エネルギー 1654 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 47.7 g 塩分 8.8 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 1581 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 36.1 g 塩分 8.0 g | | エネルギー 1642 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 35.4 g 塩分 9.0 g | | エネルギー 1647 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 49.4 g 塩分 7.7 g | | エネルギー 1591 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 35.4 g 塩分 7.5 g | |
| | | 6月11日 日曜日 | | 6月12日 月曜日 | | 6月13日 火曜日 | | 6月14日 水曜日 | | 6月15日 木曜日 | | 6月16日 金曜日 | | 6月17日 土曜日 | |
| 朝食 | | ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 牛乳 | | 野菜雑炊 味噌汁 肉団子 大根の和風和え 牛乳 | | 食パン わかめスープ ウインナーとポテトのソテー 豆とほうれん草のサラダ ヤクルト | | ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 青菜の和え物 牛乳 | | ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き キャベツの浅漬け 牛乳 | | ご飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜のお浸し 牛乳 | | 卵雑炊 味噌汁 厚揚げの煮物 青梗菜のかに風味 牛乳 | |
| 昼食 | | 《季節の変わりご飯》 梅干しの炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 小松菜とごぼうのきなごま和え 冷奴 | | ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 トマトサラダ | | ご飯 コンソメスープ チキンステーキ 茄子のジンジャー風味 南瓜サラダ | | 麦ご飯 味噌汁 たららの磯辺揚げ 冬瓜のくず煮 しめじの洋風サラダ | | ご飯 中華スープ 回鍋肉 揚げ茄子 いんげんのピーナツ和え | | ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 大根と揚げの含め煮 胡瓜とザーサイの和え物 | | 焼き鶏丼 味噌汁 アスパラとカリフラワーの塩炒め ポテトサラダ | |
| おやつ | | 青梅ゼリー | | エクレア | | りんごのコンポート | | 白いふうせん | | いちご蒸しパン | | 今川焼き(カスタード) | | スイスロール(コーヒ) | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|---|---|
| 夕 食 | ご飯 味噌汁 鰯の漬け焼き オクラのポン酢和え フルーツ(黄桃) | ご飯 清汁 とんかつ 冬瓜のおかか煮 フルーツ(パイナップル) | ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 炒り煮 茶福豆 | ご飯 コンソメスープ ハンバーグマトソースがけ ジャーマンポテト フルーツ(みかん) | ゆかりご飯 清汁 めだいの照り焼き かぶの蟹あん フルーツ(ミックス) | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋とベーコンのコンソメ風味 フルーツ(メロン) | ご飯 清汁 カレーの煮付け れんこんのきんぴら フルーツ(オレンジ) |
| 成分 | エネルギー 1659 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.7 g 塩分 8.5 g | エネルギー 1624 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 45.7 g 塩分 7.6 g | エネルギー 1577 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 41.4 g 塩分 7.4 g | エネルギー 1613 g たんぱく質 58.2 g 脂質 40.5 g 塩分 8.8 g | エネルギー 1633 g たんぱく質 60.4 g 脂質 51.3 g 塩分 8.0 g | エネルギー 1598 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 41.1 g 塩分 8.3 g | エネルギー 1616 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 45.0 g 塩分 8.6 g |
| | 6月18日 日曜日 | 6月19日 月曜日 | 6月20日 火曜日 | 6月21日 水曜日 | 6月22日 木曜日 | 6月23日 金曜日 | 6月24日 土曜日 |
| 朝 食 | ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 ショア | ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ 牛乳 | ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し 牛乳 | 野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳 | ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワードレッシング和え 牛乳 | 胚芽食パン コンソメスープ 野菜とミートボールのソテー もやしサラダ ヤクルト | ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 キャベツとツナのサラダ 牛乳 |
| 昼 食 | 赤飯 お吸い物 鰯の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 えび茶巾 | オムライス コンソメスープ ミートボール マカロニサラダ | ご飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 茄子の味噌炒め ゴボウサラダ | ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 白滝の炒り煮 オクラのおかか和え | ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋のバター炒め ブロッコリーのポン酢和え | 冷やしそば 鶏肉とかぶの煮物 なすとじゃが芋のカレー風味 | ご飯 清汁 豚肉と豆腐の煮込み 白滝と人参の炒り煮 ごぼうと豆苗のおろし醤油 |
| おやつ | カントリーマーム | レモンゼリー | いちごスペシャル | バームクーヘン | 薄皮チョコパン | かえでの実 | カステラ |
| 夕 食 | ご飯 吉野汁 牛肉のごま味噌炒め 茄子の生姜和え フルーツ(キウイ) | ご飯 わかめスープ 鰯の竜田揚げ 小松菜の炒め物 野菜の甘酢漬け | ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ(みかん) | わかめご飯 清汁 さばの塩焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(バナナ) | ご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜の煮物 フルーツ(パイナップル) | ご飯 かき玉汁 ぶりのみりん焼き 南瓜のいとこ煮 フルーツ(キウイ) | ご飯 味噌汁 中華風卵焼き しめじの中華風サラダ フルーツ(洋梨) |
| 成分 | エネルギー 1650 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 45.5 g 塩分 9.0 g | エネルギー 1655 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 42.6 g 塩分 9.0 g | エネルギー 1641 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 39.4 g 塩分 7.7 g | エネルギー 1667 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 47.9 g 塩分 8.7 g | エネルギー 1630 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 31.9 g 塩分 8.5 g | エネルギー 1592 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 40.6 g 塩分 7.7 g | エネルギー 1648 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 45.1 g 塩分 8.2 g |
| | 6月25日 日曜日 | 6月26日 月曜日 | 6月27日 火曜日 | 6月28日 水曜日 | 6月29日 木曜日 | 6月30日 金曜日 | |
| 朝 食 | ご飯 味噌汁 野菜つみれとかぶの煮物 小松菜のわさび醤油 みかんジュース | ご飯 味噌汁 じゃこの炒め物 梅納豆 牛乳 | 卵雑炊 味噌汁 ウインナーソテー しろ菜のお浸し 牛乳 | ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 小松菜のごま和え ショア | ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 ほうれん草の和風和え 牛乳 | ご飯 味噌汁 五目豆 青梗菜の和え物 牛乳 |  |
| 昼 食 | ★ガバオライス ★海鮮炒飯 卵スープ 揚げしゅうまい マンゴー杏仁フルーツ | ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け | 穴子ちらし 清汁 冬瓜のかにあんかけ 青菜とえのきの和え物 | 麦ご飯 清汁 豚肉の味噌漬け焼き 里芋の中華風そぼろ和え ブロッコリー中華サラダ | 三色丼 味噌汁 かぶの煮物 わかめの酢の物 | ご飯 清汁 鰯の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 白菜のおかか和え | |
| おやつ | 抹茶ゼリー | クリームブッセ | おはぎ | アイスクリーム | 酒饅頭 | マドレーヌ | |
| 夕 食 | ゆかりご飯 味噌汁 牛肉の山椒煮 里芋の煮ころがし フルーツ(バナナ) | ご飯 味噌汁 エビフライ・コロッケ いかと大根の炒め煮 フルーツ(黄桃) | ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 じゃが芋まさご和え フルーツ(オレンジ) | 菜めし かき玉汁 ますの香味蒸し 筍と人参の炒め物 フルーツ(キウイ) | ご飯 具沢山汁 鰯の煮付け れんこんのピリ唐炒め フルーツ(バナナ) | ご飯 コンソメスープ 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根のカレー風味 フルーツ(メロン) | |
| 成分 | エネルギー 1651 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 42.5 g 塩分 9.1 g | エネルギー 1660 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 34.7 g 塩分 8.1 g | エネルギー 1603 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 40.4 g 塩分 8.1 g | エネルギー 1655 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 53.0 g 塩分 8.4 g | エネルギー 1645 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 34.2 g 塩分 8.0 g | エネルギー 1653 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 48.7 g 塩分 7.9 g |  |