

	7月30日 日曜日	7月31日 月曜日	7月1日 土曜日					
朝	卵雑炊 味噌汁 大根の煮物 青梗菜のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト もやしの和え物 牛乳	<h1 style="text-align: center;">白金の森</h1> <h2 style="text-align: center;">献立表 平成29年 7月</h2> <p style="text-align: center;">※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>					
昼	ご飯 味噌汁 たらこの磯部揚げ 冬瓜のくず煮 いんげんの和え物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 焼売 わかめと水菜の中華和え 和の黒糖ケーキ						
おやつ	マンゴープリン	ご飯 味噌汁 めだいの照り煮 五目豆 フルーツカクテル	野菜雑炊 味噌汁 田舎煮 白菜の梅し和え 牛乳	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ しめじの洋風和え マカロニサラダ 抹茶ワッフル	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(黄桃)	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 44.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 44.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 35.5 g 塩分 8.9 g
	7月2日 日曜日	7月3日 月曜日	7月4日 火曜日	7月5日 水曜日	7月6日 木曜日	7月7日 金曜日	7月8日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 野菜炒め 小松菜の生姜醤油和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム マカロニのクリーム煮 もやしのツナ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 草麩の煮物 オクラのなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま芋と昆布の煮物 小松菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 しるなの梅和え 牛乳	
昼	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き かんぴょうと厚揚げの煮物 畑菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 小松菜とごぼうのきなごま和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の梅肉焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え	《季節の変わりご飯》 枝豆とコーンの彩りご飯 味噌汁 ゴーヤのカレー炒め 揚げ茄子 胡瓜の中華和え	ご飯 清汁 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の和風炒め もやしのポン酢和え	(七夕) 七夕そうめん 枝豆と海老のかき揚げ たまご豆腐の星くずあんかけ きらきらゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 冬瓜の土佐煮 ゴボウサラダ	
おやつ	《ケーキバイキング》	アイスクリーム	苺羊羹	バナナスペシャル	南瓜の焼きケーキ	七夕人形	カスタードケーキ	
夕	菜飯 清汁 鶏肉の玉葱ソース 南瓜の甘煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 アジの山椒焼き ごぼうの旨煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 清汁 鶏肉の柚子こしょうソース 里芋の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 めだいのみりん焼き 炒り煮 うぐいす豆	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグ 茄子とピーマンの和え物 フルーツ(バナナ)	ご飯 かき玉汁 豚肉の葱塩炒め キャベツのさっと煮 フルーツ(白桃)	ゆかりご飯 つみれ汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 小松菜のベーコンソテー フルーツ(マンゴー)	
成分	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 39.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 54.2 g 塩分 8.6 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 1683 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 42.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 45.6 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 42.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 42.9 g 塩分 9.0 g	
	7月9日 日曜日	7月10日 月曜日	7月11日 火曜日	7月12日 水曜日	7月13日 木曜日	7月14日 金曜日	7月15日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 茄子の和え物 ショア	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ いんげんの柚子胡椒和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 がんもの煮物 青菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子 白菜サラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ちくわの含め煮 卵の花 ヤクルト	ご飯 味噌汁 目玉焼き もやしの和風和え 牛乳	
昼	《宮崎駅 鶏そぼろ飯弁当》 そぼろご飯 味噌汁 南瓜と切干大根の煮物 海老カツ 金時豆	ご飯 清汁 白身魚の南蛮漬け 白菜のおかか和え 胡瓜とわかめの和え物	チキンピラフ コンソメスープ キッシュ風オムレツ 茄子と長葱のカレー風味 ピクルス	ご飯 清汁 アジの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの胡麻風味和え	ご飯 中華スープ 酢鶏 カリフラワーコンソメ煮 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の柚庵焼き しめじと切干大根のカレー風味 ほうれん草の磯和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ きのこソテー フレンチサラダ	
おやつ	抹茶ゼリー	白いふうせん	そば饅頭	モカロール	あんぱん	チーズ入り焼きケーキ	カステラ	
夕	ご飯 味噌汁 豆腐のふわふわ卵とじ煮 キャベツの香味和え フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 ゆで豚の胡麻ダレがけ ぜんまい煮 フルーツ(パイナップル)	ご飯 清汁 たらこの漬け焼き 白菜と焼肉の味噌炒め フルーツ(バナナ)	ご飯 コンソメスープ ポークケチャップ もやしのソテー フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 さわらの味噌バター焼き きざみ昆布の炒り煮 フルーツ(白桃)	ご飯 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(オレンジ)	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ れいこんきんぴら フルーツ(パイナップル)	
成分	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 45.1 g 脂質 36.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 41.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 41.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 38.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 34.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 54.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.2 g 塩分 8.0 g	
	7月16日 日曜日	7月17日 月曜日	7月18日 火曜日	7月19日 水曜日	7月20日 木曜日	7月21日 金曜日	7月22日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 五目おから 青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 白菜のドレッシング和え 牛乳	食パン あんずジャム ミートボールポトフ ツナサラダ ショア	ご飯 味噌汁 しる菜とさつま揚げの煮浸し 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 もやしの胡麻和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 青菜とかにかまの和え物 野菜ジュース	
昼	《誕生日食》 赤飯 お吸い物 白身魚のソテー 夏野菜ソース 夏野菜の冷奴 すいか	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 茄子とじゃが芋の和風和え 小松菜の彩り和え	ご飯 味噌汁 鯖の生姜煮 大根のそぼろがけ しる菜のわさび和え	冷やし中華 豆腐チャンプル ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 鮭の和風ムニエル 里芋の旨煮 青梗菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け さつま芋のきなご和え 小松菜の生姜風味	豚丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 キャベツのしそ美和え	
おやつ	ぶどうゼリー	吹雪饅頭	シュークリーム	チョコレート饅頭	練りきり(水紋)	いちご蒸しパン	ドームケーキ	
夕	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き フルーツ(キウイ)	ゆかりご飯 味噌汁 さわらのポン酢かけ オクラのピーナッツ和え フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 豚肉の塩炒め 南瓜の煮物 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 たらこのマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 ほうれん草の炒め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 和風卵焼き ひじきの煮物 長いもとろろ	ご飯 清汁 めだいの味噌漬け焼き 茄子の和風和え フルーツ(みかん)	
成分	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 44.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 37.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 39.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 35.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 35.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 39.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 35.9 g 塩分 8.1 g	
	7月23日 日曜日	7月24日 月曜日	7月25日 火曜日	7月26日 水曜日	7月27日 木曜日	7月28日 金曜日	7月29日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し ほうれん草の辛子和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんもと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 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 スクランブルエッグ いんげんのごま和え 牛乳	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 牛乳	ご飯 味噌汁 高野の卵とじ 大根の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草の炒め物 沢庵納豆 ショア	
昼	《選択食》 ★タコライス ★トマトの親子丼 コンソメスープ ハムと青菜の和え物 杏仁フルーツ	《カレー配膳》 シーフードカレー 肉マトの親子丼 茄子のジンジャー風味 野菜サラダ	《土用の丑》 彩りちらし寿司 清汁 うなぎの茶碗蒸し 甘夏おろし和え	ご飯 味噌汁 ますの塩麹焼き 筍と人参の炒め物 大根なます	ご飯 清汁 鶏肉のカレー風味焼き しめじと厚揚げのオイスター風味 もやしのさっぱり和え	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 里芋とカリフラワーのコンソメバター 小松菜の和風和え	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ マカロニのケチャップ炒め かぼちゃサラダ	
おやつ	カントリーマーム	カステラ饅頭	抹茶羊羹	マーブル蒸しパン	クリームパン	バームクーヘン	きんつば	
夕	ご飯 味噌汁 アジの照り焼き 干切大根の炒め煮 うぐいす豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 彩り製豆腐 小松菜としらすの炒め物 フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 青菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鯖の野菜蒸し オクラのお浸し 白花豆	ご飯 味噌汁 とんかつ 冬瓜の煮物 フルーツ(パイナップル)	わかめご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け ぶり唐こんにく フルーツ(みかん)	
成分	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 39.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 53.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 43.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 38.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 45.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 30.1 g 塩分 8.5 g	