

		<div style="text-align: center;">  <h1 style="margin: 0;">白金の森</h1> <h2 style="margin: 0;">献立表 平成29年9月</h2> </div>						9月1日 金曜日	9月2日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 小松菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 しらすと青梗菜の炒め物 梅納豆 牛乳							《季節の変わりご飯》 栗ご飯 清汁 豚肉のゆず胡椒炒め しるなとさつま揚げの煮浸し もやしのおかか和え 芋羊羹	ご飯 味噌汁 ますのマスタード焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のごま和え
昼食	ご飯 コンソメスープ エビフライ・コロッケ カリフラワー炒め トマトサラダ	ご飯 かき玉汁 めだいの漬け焼き 里芋の煮ころがし 春菊の和え物 酒饅頭							ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き じゃが芋の和風カレー和え 小松菜のポン酢和え パームクーヘン	野菜雑炊 味噌汁 和風ミートボール 青梗菜の生姜和え 牛乳
おやつ	ご飯 具沢山汁 アジの味噌焼き 南瓜の煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き フルーツ(キウイ)	ゆかりご飯 味噌汁 さんまの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ ポークチヤップ じゃが芋のバター炒め フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 チキンピカタ きのこソテー フルーツ(パイナップル)	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと卵の炒め物 フルーツカクテル	《カレー配膳》 ポーカレー コンソメスープ ブロッコリーバター醤油 しめじと人参のサラダ レモンケーキ		
夕食	ご飯 具沢山汁 アジの味噌焼き 南瓜の煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き フルーツ(キウイ)	ゆかりご飯 味噌汁 さんまの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ ポークチヤップ じゃが芋のバター炒め フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 白身魚の梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 チキンピカタ きのこソテー フルーツ(パイナップル)	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと卵の炒め物 フルーツカクテル	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け もやしと卵の炒め物 フルーツカクテル		
成分	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 30.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 29.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 45.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 29.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 29.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 33.4 g 塩分 8.7 g			
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 長芋とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 出し巻き玉子 カリフラワーの和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げといんげんの炒め物 小松菜とえのきの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃこの炒め物 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 大根の和風和え 牛乳			
昼食	《草津駅 お鉢弁当》 ご飯 清汁 鮭塩焼き 煮物 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き こんにやくとごぼうの土佐煮 小松菜の彩り和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 五目ひじき 春菊のおかか和え	ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 刻み昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 肉うどん 南瓜のそぼろあんかけ もやしのツナ和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨコーン焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 中華スープ チンジャオロース 冬瓜のかにあん もやしのナムル			
おやつ	ヨーグルトパバロア	黒糖蒸しパン	りんごのコンポート	水羊羹	クリームパン	和風パンケーキ	アイスクリーム			
夕食	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 アジの山椒焼き 肉じゃが フルーツ(黄桃)	ご飯 かき玉汁 煮込みハンバーグ アスパラのベーコンソテー フルーツ(バナナ)	ご飯 清汁 中華風卵焼き 白菜の中華和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き かぶと揚げの含め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 千草焼き 里芋の煮物 フルーツ(メロン)	ゆかりご飯 味噌汁 めだいの塩麹焼き れんこんきんぴら うずら豆			
成分	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 34.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 44.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 43.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 32.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 22.6 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 48.3 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 46.2 g 塩分 9.0 g			
朝食	食パン あんずジャム ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー炒め ほうれん草の磯和え ジョア	ご飯 味噌汁 目玉焼き 白菜のドレッシング和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 がんもの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージのソテー キャベツのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれとかぶの煮物 ほうれん草の柚子浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 畑菜のなめたけ和え 牛乳			
昼食	《敬老会》 ご飯 コンソメスープ ますのムニエル キャベツとハムのソテー チーズサラダ 練りきり(寿)	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 茄子の含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 豚肉の梅煮 里芋の中華風そぼろ和え ほうれん草のおかか和え どら焼き	わかめご飯 味噌汁 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し じゃが芋の含め煮 キャベツの塩昆布漬 チーズ入り焼きケーキ	ご飯 味噌汁 親子煮 青梗菜とツナの和え物 なすとしめじの生姜サラダ モカサンド	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け ちくわとさつま芋の煮物 もやしの和え物			
おやつ	ご飯 中華スープ 彩り揚げ豆腐 根菜の煮物 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 茄子の含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め フルーツ(りんご)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草ソテー フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 切干大根の甘酢和え フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 白花豆	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ(洋梨)			
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 1608 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 43.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 33.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 34.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 46.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 34.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 37.5 g 塩分 8.6 g			
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 キャベツの磯和え みかんジュース	野菜雑炊 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 京がんもの煮物 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 五目おから 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁 白身魚の梅しそ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げ豆腐の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳			
昼食	《選択食》 ★鮭ときのこのクリームドリア ★きのこたっぶりハヤシライス コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 大根と水菜のサラダ カフェオレゼリー	ご飯 味噌汁 蟹入り卵焼き和風あんかけ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ れんこんの洋風和え カレーポテトサラダ	ご飯 清汁 さわらの柚焼 冬瓜の土佐煮 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 海鮮タンメン 揚げ焼売 ほうれん草の中華和え 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース 大根のくず煮 里芋とベーコンのコンソメ風味	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き 刻み昆布の煮物 カリフラワーの香味和え			
おやつ	ご飯 具沢山汁 たららの粕漬焼き 茄子の味噌炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 チキンステーキ もやしのカレーソテー フルーツ(りんご)	ご飯 かき玉汁 赤魚の生姜煮 こんにやくの炒り煮 黒豆	ご飯 清汁 揚げ豆腐の野菜あん 茄子と長葱のからし醤油 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き きんぴらごぼう フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの胡麻風味和え フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト フルーツ(メロン)			
夕食	ご飯 具沢山汁 たららの粕漬焼き 茄子の味噌炒め フルーツ(パイナップル)	ご飯 味噌汁 チキンステーキ もやしのカレーソテー フルーツ(りんご)	ご飯 かき玉汁 赤魚の生姜煮 こんにやくの炒り煮 黒豆	ご飯 清汁 揚げ豆腐の野菜あん 茄子と長葱のからし醤油 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅みそ焼き きんぴらごぼう フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの胡麻風味和え フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト フルーツ(メロン)			
成分	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 40.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 46.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 39.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 40.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 41.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 48.4 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 45.6 g 塩分 9.0 g			

※一般食・米飯の成分表記をしています