

白金の森

平成30年 3月 献立表



※一般食・米飯の成分表記をしています。

		3月1日 木曜日		3月2日 金曜日		3月3日 土曜日									
		ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 小松菜の柚子浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 白菜と青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 春菊のなめたけ和え ヤクルト											
昼食		ご飯 清汁 みそカツ ふきと油揚げの煮物 畑菜の胡麻和え 吹雪饅頭	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 茄子のピリ辛炒め もやしの和え物 レモンケーキ	《ひなまつり》 ひなちらし 清汁 かぶのそぼろがけ 菜の花の辛子和え ひなあられ											
おやつ		ご飯 味噌汁 めだいの塩麹焼き 鶏肉と筍の煮物 フルーツ(黄桃)	わかめご飯 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯 コンソメスープ たらのパター焼き 豚肉と蓮根の炒め物 フルーツ(りんご)											
夕食		ご飯 味噌汁 たんぱく質 60.3g 脂質 39.0g 塩分 10.1g	ご飯 味噌汁 たんぱく質 62.1g 脂質 47.7g 塩分 9.2g	ご飯 味噌汁 たんぱく質 140.8g たんぱく質 50.9g 脂質 20.8g 塩分 9.9g											
成分															
		3月4日 日曜日		3月5日 月曜日		3月6日 火曜日		3月7日 水曜日		3月8日 木曜日		3月9日 金曜日		3月10日 土曜日	
朝食		卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 茄子のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれと里芋の煮物 大根の梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと大根の煮物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 ほうれん草のお浸し 牛乳							
昼食		ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 いんげんの和風和え 《ケーキバイキング》	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラのベーコンソテー たらもサラダ 薄皮チョコパン	ご飯 清汁 揚げ鶏の香味ソース ごぼうの炒り煮 サラダ豆のサラダ そば上用饅頭	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け 里芋のごま煮 キャベツのゆず風味和え クリームブッセ	海鮮タンメン 春巻き ほうれん草のナムル みかんジュース	ご飯 若竹汁 鶏肉の南部焼き かぶの煮物 コールスローサラダ チーズ入り蒸しケーキ	ご飯 かき玉汁 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 いんげんのピーナッツ和え 今川焼き							
おやつ		ご飯 中華スープ 青椒肉絲 白菜のおかか和え フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 味噌汁 白身魚の七味焼き 筍のくず煮 フルーツ(黄桃)	麦ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め 白滝と木耳の炒り煮 フルーツ(ミックスフルーツ)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 茄子と長葱の辛子醤油 フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 揚げ豆腐 ポテトの甘辛炒め フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き 小松菜のベーコンソテー フルーツ(洋梨)							
夕食		エネルギー 1664 kcal たんぱく質 62.1g 脂質 53.5g 塩分 9.3g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 68.0g 脂質 48.8g 塩分 10.4g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 73.5g 脂質 32.7g 塩分 8.5g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 55.5g 脂質 46.0g 塩分 8.8g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 63.8g 脂質 53.1g 塩分 9.8g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 63.1g 脂質 33.5g 塩分 7.6g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 62.4g 脂質 31.6g 塩分 9.4g							
成分															
		3月11日 日曜日		3月12日 月曜日		3月13日 火曜日		3月14日 水曜日		3月15日 木曜日		3月16日 金曜日		3月17日 土曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え ヤクルト	麦ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 長いもとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 卵とじ 白菜の塩昆布和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツの炒め物 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから ほうれん草の中華和え ジョア	ご飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ しろなの煮浸し 牛乳							
昼食		《山形県 みちのく弁当》 ご飯 清汁 牛乳の甘辛煮 ふきと筍の煮物 厚焼き卵 漬物 白いふうせん	ご飯 清汁 さばの味噌煮 じゃこの炒め物 小松菜のお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め 野菜の甘酢漬	ご飯 味噌汁 赤魚の香味蒸し 茄子の含め煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 しめじと厚揚げのオイスター風味 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き 白菜の煮浸し 茄子のポン酢和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の玉葱ソース しめじの洋風温野菜 れんこんのマリネ							
おやつ		ゆかりご飯 清汁 めだいの漬け焼き 冬瓜のそぼろがけ フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 かに入り卵焼き和風あんかけ ほうれん草のソテー つくしす豆	ご飯 味噌汁 しいらの梅肉焼き 畑菜お浸し フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ハンバーグデミソース もやしと卵の炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 かぶのかにあんかけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 清汁 松風焼き 若竹煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 エビフライ カリフラワーの和え物 フルーツ(パイ)							
夕食		エネルギー 1426 kcal たんぱく質 57.9g 脂質 28.9g 塩分 10.7g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 61.1g 脂質 41.0g 塩分 9.1g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 61.8g 脂質 29.6g 塩分 9.6g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 56.5g 脂質 41.2g 塩分 9.9g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 60.0g 脂質 47.4g 塩分 10.0g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 62.9g 脂質 32.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 55.9g 脂質 39.2g 塩分 9.1g							
成分															
		3月18日 日曜日		3月19日 月曜日		3月20日 火曜日		3月21日 水曜日		3月22日 木曜日		3月23日 金曜日		3月24日 土曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 野菜炒め 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと里芋の煮物 オクラのおかか和え 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソテー 豆とほうれん草のサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル 白菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンパンの卵とじ うまい菜の辛子和え 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 牛乳							
昼食		《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 紅白なます 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 茄子のトマト煮 もやしのごま醤油和え	《季節の変わりご飯》 たけのご飯 味噌汁 たららの菜種焼き 刻み昆布の炒り煮 青梗菜の和え物 ハムクーヘン	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの水晶煮 小松菜と椎茸の和え物	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワー炒め キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワー炒め キャベツのおかか和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 焼売 わかめと水菜の中華和え	ご飯 味噌汁 ぶりの塩麹焼き れんこんのピリ辛炒め ブロッコリーの和え物						
おやつ		ご飯 中華スープ 八宝菜 海鮮焼売 フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 メヌケの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 ポークステーキ 冬瓜のソメ煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ゆかりご飯 味噌汁 さばの塩焼き れんこんきんぴら フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 あじのみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(メロン)							
夕食		エネルギー 1541 kcal たんぱく質 59.3g 脂質 32.4g 塩分 10.3g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 58.7g 脂質 35.9g 塩分 9.2g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 60.7g 脂質 56.9g 塩分 9.7g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 55.5g 脂質 33.9g 塩分 9.0g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 68.5g 脂質 42.1g 塩分 10.4g	エネルギー 1721 kcal たんぱく質 64.6g 脂質 36.4g 塩分 9.3g	エネルギー 1746 kcal たんぱく質 64.8g 脂質 46.8g 塩分 9.2g							
成分															
		3月25日 日曜日		3月26日 月曜日		3月27日 火曜日		3月28日 水曜日		3月29日 木曜日		3月30日 金曜日		3月31日 土曜日	
朝食		ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 小松菜と桜えびの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 しそ納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー キャベツのしその実和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 春菊のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 チーススクランブルエッグ 青梗菜とツナの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜とツナの和え物 牛乳							
昼食		《選択食》 ★五目炒飯 ★パエリア コンソメスープ スナックエンドウのソテー かぼちゃサラダ	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 グリーンサラダ	《季節の変わりご飯》 たけのご飯 味噌汁 たららの菜種焼き 刻み昆布の炒り煮 青梗菜の和え物 ハムクーヘン	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶの水晶煮 小松菜と椎茸の和え物	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワー炒め キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き カリフラワー炒め キャベツのおかか和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 焼売 わかめと水菜の中華和え	ご飯 味噌汁 ぶりの塩麹焼き れんこんのピリ辛炒め ブロッコリーの和え物						
おやつ		チョコレートパバロア	バナナスパシャル	羊羹	薄皮クリームパン	和の黒糖ケーキ	カステラ	練りきり(水紋)							
夕食		ご飯 味噌汁 めだいの和風ニエル 白菜のお浸し フルーツ(黄桃)	わかめご飯 清汁 和風卵焼き 筑前煮 百花豆	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(オレンジ)	ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜としらすの炒め物 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のホタテあんかけ フルーツ(キウイ)	ご飯 味噌汁 あじのみりん焼き 南瓜のそぼろ煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(メロン)						
成分		エネルギー 1891 kcal たんぱく質 68.9g 脂質 41.2g 塩分 9.9g	エネルギー 1777 kcal たんぱく質 64.4g 脂質 50.4g 塩分 12.2g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 64.5g 脂質 35.2g 塩分 10.1g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 66.5g 脂質 38.8g 塩分 9.9g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 53.7g 脂質 46.0g 塩分 8.1g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 69.0g 脂質 40.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1413 kcal たんぱく質 57.5g 脂質 33.5g 塩分 9.4g							