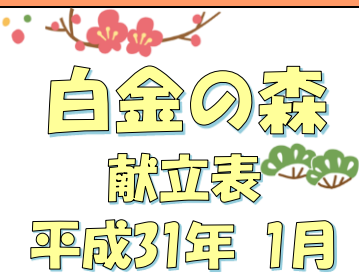


		1月1日 火曜日	1月2日 水曜日	1月3日 木曜日	1月4日 金曜日	1月5日 土曜日	
朝 食	 白金の森 献立表 平成31年 1月  ※一般食・米飯の成分表記をしています。	ご飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます 牛乳	ご飯 赤だし 豚と南瓜の煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ふきとつみれの炊き寄せ 水菜の和え物 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 卵サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ミートボール きのこのとんげんの和え物 牛乳	
昼 食		赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ 酢ばす 干支饅頭(亥)	《正月三が日メニュー》 ちらし寿司 沢煮雑煮煮仕立て 青菜の磯和え いちごゼリー	ご飯 のっぺ仕立て さばの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ れんこんの洋風和え コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 木耳と胡瓜の胡麻和え	
おやつ			梅羊羹		エクレア	レモンケーキ	
夕 食		ご飯 味噌汁 鶏肉の和風焼き きのこの炒め物 フルーツ(こずず)	ご飯 清汁 さわらのかぶら蒸し 茄子の含め煮 オクラのわさび醤油和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(りんご)	ゆかりご飯 清汁 かれいの揚げ浸し 南瓜の甘煮 キウイ	ご飯 清汁 中華風卵焼き カリフラワーの中華和え きくらげ	
成分		エネルギー 1553 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 20.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 26.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 46.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 47.2 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 30.6 g 塩分 9.4 g	
	1月6日 日曜日	1月7日 月曜日	1月8日 火曜日	1月9日 水曜日	1月10日 木曜日	1月11日 金曜日	1月12日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル れんこんの梅和え 牛乳	《七草粥》 七草粥 味噌汁 だし巻き卵 オクラのなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわとしる菜の煮浸し 沢庵納豆 ジョア	キャロット食パン コンソメスープ オムレツ コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなるの煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツの炒め物 茄子の和風サラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤクルト
昼 食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き ごぼうの炒り煮 しろ菜のおかか和え	《旬の食材ランチ》 ご飯 冬野菜のクリームシチュー ほうれん草の胡麻風味炒め じゃが芋と卵のサラダ	ご飯 清汁 めだいの葱味噌焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 小松菜のツナ和え キャベツサラダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 胡瓜と水菜の中華和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル もやしとハムの炒め物 マリネ
おやつ	《もちつき》ぜんざい	シュークリーム	かすてら饅頭	あんぱん	チーズ入り蒸しケーキ	おはぎ	クリームブッセ
夕 食	ご飯 味噌汁 メヌケの山椒煮 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 オレンジ	ご飯 清汁 めだいの味噌マヨ焼き キャベツのポン酢和え フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 舞茸とベーコンの炒め物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 舞茸とベーコンの炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 湯豆腐 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ グリーンサラダ フルーツ(パイナップル)
成分	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 33.1 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 34.5 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 37.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 37.6 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 33.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 36.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 50.9 g 脂質 37.8 g 塩分 9.6 g
	1月13日 日曜日	1月14日 月曜日	1月15日 火曜日	1月16日 水曜日	1月17日 木曜日	1月18日 金曜日	1月19日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 牛乳	《小正月》 小豆粥 味噌汁 さつま揚げと大根の治部煮 白菜のポン酢和え ジョア	麦ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 長芋とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 納豆 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 じゃが芋のそぼろ炒め ちくわと青梗菜の生姜和え 牛乳
昼 食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしの華風和え	ご飯 清汁 しいらの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の白和え	味噌ラーメン スープ餃子 青梗菜のナムル	ご飯 味噌汁 めだいの生姜煮 れんこんきんぴら 小松菜とかにかまの和え物	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻醤油焼き こんにゃくの炒め煮 花野菜のドレッシング和え	《季節の変わりご飯》 鶏ごぼうの混ぜご飯 清汁 赤魚の漬け焼き 根菜の炒り煮 わかめの酢の物 チョコパン	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ スパゲティサラダ みかん
おやつ	《ケーキバイキング》	練りきり	アイスクリーム	バナナスペシャル	カステラ	チョコパン	どら焼き
夕 食	菜飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 冬瓜のかにあんかけ バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 白菜の和え物 フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 さわらの漬け焼き 肉じゃが キウイ	ご飯 清汁 豚肉の柚子胡椒炒め 三色和え ミックスフルーツ	ゆかりご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 炊き合わせ オレンジ	ご飯 味噌汁 メンチカツ 野菜サラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 メロン
成分	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 36.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1425 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 22.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 38.1 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1626 g たんぱく質 59.1 g 脂質 38.8 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1555 g たんぱく質 65.1 g 脂質 35.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 46.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1777 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 52.0 g 塩分 8.8 g
	1月20日 日曜日	1月21日 月曜日	1月22日 火曜日	1月23日 水曜日	1月24日 木曜日	1月25日 金曜日	1月26日 土曜日
朝 食	卵雑炊 味噌汁 一口がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 ジョア	食パン ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 じゃが芋そぼろ炒め 二色浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 清汁 かつおのたたき 里芋の柚子味噌かけ 小松菜としめじの和え物 りんごのコンポート	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ちくわとごぼうの旨煮 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し れんこんの高菜炒め 青梗菜のお浸し	けんちんうどん 黒酢のミートボール さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え	ご飯 味噌汁 チキンチャップ 里芋の煮ころがし 白菜の磯和え
おやつ		マドレーヌ	芋羊羹	和のパンケーキ	ドームケーキ	酒饅頭	南瓜の蒸しケーキ
夕 食	ご飯 中華スープ 彩り揚げ豆腐 いんげんの和風マヨ和え うずら豆	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ かぶのコンソメ煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 めばるの七味焼き 冬瓜のホタテあんかけ フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 かつお もやしとららの胡麻醤油和え バナナ	ご飯 コンソメスープ 赤魚の粕漬け焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 大根のかにあんかけ ミックスフルーツ	ご飯 清汁 あじの山椒焼き 茄子の味噌炒め オレンジ
成分	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 32.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 50.8 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 44.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 44.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 28.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 33.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g
	1月27日 日曜日	1月28日 月曜日	1月29日 火曜日	1月30日 水曜日	1月31日 木曜日		
朝 食	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 なめたけおろし 牛乳	卵雑炊 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 キャベツの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 湯葉ひろうすの煮物 小松菜とえのきの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 青梗菜とベーコンの炒め物 しそ納豆 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーソテー 豆サラダ 牛乳		
昼 食	《選択食》 チキンピラフ コンソメスープ ★南瓜のスペイン風オムレツ ★ひじき入り和風オムレツ スナッペンドウのソテー トマトサラダ	ご飯 具沢山汁 さわらの味噌バター焼き かんぴょうと厚揚げの煮物 茄子の胡麻和え	ピラフ コンソメスープ 若鶏のトマトソース ブロッコリーのガーリック風味 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き 茄子のジンジャー風味 もやしのわさび和え	ご飯 コンソメスープ タンダリーチキン ジャーマンポテト チーズサラダ		
おやつ	豆花	きんづば	カスタードケーキ	今川焼き	ココアワッフル		
夕 食	ご飯 味噌汁 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 鶏肉の味噌味噌焼き 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 ぶりの塩麹焼き いんげんの胡麻マヨ和え パイナップル	ご飯 わかめスープ 干草焼き 白菜の柚子胡椒和え 白花豆	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き かぶのそぼろかけ フルーツ(りんご)		
成分	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 42.2 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 38.3 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 53.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 41.8 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 40.8 g 塩分 9.1 g		