

	9月30日 日曜日	白金の森 献立表 平成30年 9月							9月1日 土曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめだけ和え 牛乳								ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 春菊の胡麻和え 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ かぶの水晶煮 もやしのごま醤油和え カスタードケーキ								豚丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 もやしのポン酢和え シュークリーム		
おやつ	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め 中華サラダ フルーツ(洋梨)								ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 ほうれん草とまぼこの和え物 オレンジ		
成分	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.9 g 塩分 8.6 g								エネルギー 1509 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 39.6 g 塩分 8.6 g		
	9月2日 日曜日	9月3日 月曜日	9月4日 火曜日	9月5日 水曜日	9月6日 木曜日	9月7日 金曜日	9月8日 土曜日				
朝食	ご飯 味噌汁 テンゲン菜炒め 納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 白菜のわさび和え 牛乳	食パン マカロニのクリーム煮 卵サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 揚げ肉団子のうま煮 しらすと青菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チキンオムレツ キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの辛子マヨ和え ヤクルト				
昼食	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 里芋のごま煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜の煮物 温野菜サラダ	ご飯 清汁 しいらの梅肉焼き 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの酢味噌和え	チャーハン風 中華スープ かに焼売 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し 冬瓜のくず煮 しろなの和え物	五目月見そば しめじと厚揚げのオイスター風味 ハムと大根のポン酢和え	麦ご飯 豚汁 白身魚の香味蒸し 大根の含め煮 長いもとろろ				
おやつ	(ケーキバイキング) さつま芋の蒸しケーキ		酒饅頭	バームクーヘン	アイスクリーム	かすてら饅頭	エクレア				
夕食	わかめご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの五目煮 キャベツのくるみ和え	ご飯 具沢山汁 あじの味噌焼き かぶとあげの含め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋のバター炒め バナナ	ご飯 味噌汁 めだいの塩麹焼き きんぴられんこん フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き かんぴょうと厚揚げの煮物 フルーツ(黄桃)	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き かぶの煮物 フルーツ(パイン)	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン いんげんのソテー フルーツ(りんご)				
成分	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 32.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 31.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 46.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 42.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 48.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 38.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 37.4 g 塩分 7.1 g				
	9月9日 日曜日	9月10日 月曜日	9月11日 火曜日	9月12日 水曜日	9月13日 木曜日	9月14日 金曜日	9月15日 土曜日				
朝食	野菜雑炊 味噌汁 さんまの昆布煮 白菜の磯和え 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ハムと青梗菜の和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 胡瓜のかに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 凍り豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ 春菊のお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 オクラ納豆 牛乳				
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 小松菜のなめだけ和え	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 白菜の煮浸し 胡瓜とわかめの和え物	ご飯 清汁 椎茸と人参のご飯 清汁 茄子と鶏肉の葱塩だれ 蓮根の梅きんぴら 玉葱のごま酢和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう 白和え	ご飯 ポークカレー コンソメスープ プロッコリー、バーテー醤油 しめじと人参のサラダ	ご飯 コンソメスープ ますのムニエル もやしのカレー、ソテー チーズサラダ	肉うどん 南瓜のそぼろあんかけ もやしのツナ和え				
おやつ	フレンチトースト	抹茶ワッフル	黒糖蒸しパン	レモンケーキ	水羊羹	クリームパン	黒糖パンケーキ				
夕食	わかめご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 キウイ	ご飯 清汁 あじの山椒焼き ハンバーグ キノコソテー フルーツ(みかん)	ご飯 かき玉汁 たらの野菜あんかけ しらすとかまぼこの和え物 オレンジ	ご飯 清汁 和風卵焼き 白菜ときのこの柚子風味和え うずら豆	ご飯 清汁 鶏肉の味噌付け焼き 筑前煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 鶏肉の味噌付け焼き 筑前煮 フルーツ(りんご)				
成分	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 37.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 48.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 47.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1554 g たんぱく質 59.6 g 脂質 39.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1549 g たんぱく質 61.5 g 脂質 35.3 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 40.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 69.0 g 脂質 38.4 g 塩分 8.6 g				
	9月16日 日曜日	9月17日 月曜日	9月18日 火曜日	9月19日 水曜日	9月20日 木曜日	9月21日 金曜日	9月22日 土曜日				
朝食	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 ウインナーソテー ポテトサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻卵 ほうれん草の和え物 牛乳	胚芽食パン クラムチャウダー ^{アスパラのドレッシング和え} 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ 春菊のおかか和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ボテトのカレー風味 カリフラワーサラダ 牛乳				
昼食	《敬老会》		ご飯 味噌汁 めだいのみりん焼き 炒り煮 小松菜のわさび和え 振りきり(寿)	海老ピラフ コンソメスープ コーンコロッケ ヤングコーンソテー ^{野菜のレモンマリネ} アイスクリーム	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め オクラめかぶ どう焼き	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ ほうれん草ソテー ^{マカロニサラダ} チーズ入り蒸しケーキ	ご飯 味噌汁 さばのカレー風味焼き 蓮根の高菜炒め トマトの甘酢漬け マヨクリームサンド	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 しら菜のわさびマヨ和え 白いふうせん			
おやつ			ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 蓮根の甘辛炒め フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 豚肉の味噌付け焼き 茄子の含め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとハムのソテー ^{フルーツ(洋梨)}	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ(洋梨)	わかめご飯 清汁 しいらの照り煮 ビリ辛こんにゃく キウイ			
夕食			ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 蓮根の甘辛炒め フルーツ(パイン)	ご飯 清汁 豚肉の味噌付け焼き 茄子の含め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 わかめスープ 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとハムのソテー ^{フルーツ(洋梨)}	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 フルーツ(黄桃)	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 48.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 36.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 39.8 g 塩分 7.2 g		
	9月23日 日曜日	9月24日 月曜日	9月25日 火曜日	9月26日 水曜日	9月27日 木曜日	9月28日 金曜日	9月29日 土曜日				
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 オクラのなめだけ和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐チャンプル 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 オクラの和風サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 茄子の和風和え ヤクルト	キヤロット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 大根サラダ 牛乳				
昼食	《選択食》		★タコライス ★トマトの親子丼 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	《中秋の名月》 さつま芋ご飯 中秋田毎汁 月見蒸し 満月大根 梨	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き せんまい煮 ほうれん草とホタテの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし キャベツの生姜和え	ひじきご飯 味噌汁 さわらの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 二色和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース ちくわとごぼうのうま煮 茄子のおろし醤油和え		
おやつ	《秋分の日》おはぎ		アイスクリーム	ドームケーキ	バナナスペシャル	薄皮あんぱん	抹茶蒸しパン	そば饅頭			
夕食			ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 蓮根の炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 コンソメスープ チキンカツ コールスロー オレンジ	ご飯 かき玉汁 かれいの山椒煮 刻み昆布の炒り煮 フルーツカクテル	ご飯 清汁 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ^{茶福豆}	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 胡瓜の酢の物 パイン	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き かぶのかにあんかけ フルーツ(黄桃)			
成分	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 48.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1766 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 53.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 29.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 42.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 36.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 39.8 g 塩分 7.2 g				
	9月23日 日曜日	9月24日 月曜日	9月25日 火曜日	9月26日 水曜日	9月27日 木曜日	9月28日 金曜日	9月29日 土曜日				
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 オクラのなめだけ和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐チャンプル 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 オクラの和風サラダ ジョア	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの甘辛煮 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 茄子の和風和え ヤクルト	キヤロット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 大根サラダ 牛乳				
昼食			《中秋の名月》 さつま芋ご飯 中秋田毎汁 月見蒸し 満月大根 梨	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き せんまい煮 ほうれん草とホタテの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし キャベツの生姜和え	ひじきご飯 味噌汁 さわらの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 二色和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース ちくわとごぼうのうま煮 茄子のおろし醤油和え			
おやつ			アイスクリーム	ドームケーキ	バナナスペシャル	薄皮あんぱん	抹茶蒸しパン	そば饅頭			
夕食			ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 蓮根の炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 コンソメスープ チキンカツ コールスロー オレンジ	ご飯 かき玉汁 かれいの山椒煮 刻み昆布の炒り煮 フルーツカクテル	ご飯 清汁 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ^{茶福豆}	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 胡瓜の酢の物 パイン	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き かぶのかにあんかけ フルーツ(黄桃)			
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 80.6 g 脂質 59.5 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 30.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 37.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 37.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 31.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 51.6 g 脂質 43.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 41.9 g 塩分 8.6 g				