

		8月1日 水曜日		8月2日 木曜日		8月3日 金曜日		8月4日 土曜日							
朝	 <h1>白金の森</h1> <h2>献立表 平成30年8月</h2>	野菜雑炊 味噌汁 卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳	麦ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 ジョア	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め 白菜の塩昆布和え 牛乳	成分	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 43.1 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 26.6 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 31.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 25.7 g 塩分 10.1 g					
昼		《土用の丑》 うなぎちらし すまし汁 冬瓜のそぼろがけ 胡瓜の酢の物 そば上用饅頭	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 南瓜の甘煮 青菜ともやしの和え物 チーズ入り蒸しケーキ	ご飯 味噌汁 さわらの塩麹焼き ピリ辛こんにやく しろなの胡麻和え	海老ピラフ コンソメスープ チキンチャップ キャベツとハムのソテー トマトサラダ	成分	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 28.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 30.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	成分	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g			
おやつ		《納涼祭》 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 二色和え きなこパンケーキ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 抹茶蒸しパン	ご飯 味噌汁 めだいの漬け焼き ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の白和え アイスクリーム	三色丼 赤だし ほうれん草の煮浸し 胡瓜の塩昆布和え	成分	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 28.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 30.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	成分	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g			
夕		ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 茄子の含め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 キウイ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅味噌焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 わかめご飯 のっぺい汁 ぶりのみりん焼き かぶのホタテあん フルーツ(洋梨)	成分	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 28.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 30.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	成分	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g			
成分		エネルギー 1057 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 35.4 g 塩分 4.6 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 42.1 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 28.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 30.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 32.4 g 塩分 9.4 g					
8月5日 日曜日	8月6日 月曜日	8月7日 火曜日	8月8日 水曜日	8月9日 木曜日	8月10日 金曜日	8月11日 土曜日	8月12日 日曜日	8月13日 月曜日	8月14日 火曜日	8月15日 水曜日	8月16日 木曜日	8月17日 金曜日	8月18日 土曜日		
朝	食パン ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーのごまドレッシング和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 小松菜としめじの和え物 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐の含め煮 キャベツとかにかまのサラダ 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 納豆 ジョア	《旬の食材ランチ》 とうもろこしご飯 清汁 豚しゃぶときゅうりのんにくソース ゴーヤチャンプル ねばねば野菜の和え物 《ケーキバイキング》	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 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 青梗菜とツナの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 五目がんともの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 牛乳		
昼	《納涼祭》 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 二色和え きなこパンケーキ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 抹茶蒸しパン	ご飯 味噌汁 めだいの漬け焼き ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の白和え アイスクリーム	三色丼 赤だし ほうれん草の煮浸し 胡瓜の塩昆布和え	成分	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 38.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1618 g たんぱく質 62.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1683 g たんぱく質 64.2 g 脂質 45.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 34.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 39.2 g 塩分 9.2 g	《季節の変わりご飯》 トマトの洋風炊き込みご飯 コンソメスープ チキンピカタ 南瓜のミルク煮 ひじきサラダ バームクーヘン		
おやつ	《旬の食材ランチ》 とうもろこしご飯 清汁 豚しゃぶときゅうりのんにくソース ゴーヤチャンプル ねばねば野菜の和え物 《ケーキバイキング》	ご飯 味噌汁 しいらの照り焼き かぶの煮物 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 キャベツのポン酢和え	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き ひじきと大豆の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソースかけ ベーコンとほうれん草の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 かれない揚げ浸し 鶏肉とじゃが芋の煮物 青梗菜の辛子和え	クリームパン	きんつば	シュークリーム	いちごスペシャル	チョコレート饅頭	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぶと揚げの含め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜の磯和え ジョア		
夕	菜飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮ころがし キウイ	ご飯 清汁 豚肉の味噌漬け焼き 茄子のおろし醤油和え フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 千草焼き 切干大根の炒め煮 百花豆 バナナ	ご飯 清汁 豚肉と野菜の中華炒め 炊き合わせ バナナ	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 南瓜の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぶと揚げの含め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぶと揚げの含め煮 フルーツ(りんご)	成分	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 38.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1618 g たんぱく質 62.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1683 g たんぱく質 64.2 g 脂質 45.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 34.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 39.2 g 塩分 9.2 g
成分	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 38.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1618 g たんぱく質 62.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1683 g たんぱく質 64.2 g 脂質 45.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 34.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 39.2 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 38.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1618 g たんぱく質 62.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1683 g たんぱく質 64.2 g 脂質 45.0 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 34.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 39.2 g 塩分 9.2 g	
8月19日 日曜日	8月20日 月曜日	8月21日 火曜日	8月22日 水曜日	8月23日 木曜日	8月24日 金曜日	8月25日 土曜日	8月26日 日曜日	8月27日 月曜日	8月28日 火曜日	8月29日 水曜日	8月30日 木曜日	8月31日 金曜日			
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ わかめと水菜の和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 和風チャンプル 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 白菜のわさび和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 田舎煮 オクラのピーナッツ和え 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 五目豆 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜の磯和え ジョア	《誕生日食》 赤飯 海老のお清まし ロールキャベツのトマト味噌風味 筍と牛肉の煮物 夏野菜の冷奴	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬	ご飯 味噌汁 エビフライ・メンチカツ 茄子のトマト煮 チキンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 畑菜のおかか和え	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 ミモザサラダ	冷やし中華 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル	吹雪饅頭	
昼	《誕生日食》 赤飯 海老のお清まし ロールキャベツのトマト味噌風味 筍と牛肉の煮物 夏野菜の冷奴	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬	ご飯 味噌汁 エビフライ・メンチカツ 茄子のトマト煮 チキンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 畑菜のおかか和え	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 ミモザサラダ	冷やし中華 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル	成分	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 36.1 g 塩分 16.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 33.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g	
おやつ	《誕生日食》 赤飯 海老のお清まし ロールキャベツのトマト味噌風味 筍と牛肉の煮物 夏野菜の冷奴	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬	ご飯 味噌汁 エビフライ・メンチカツ 茄子のトマト煮 チキンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 畑菜のおかか和え	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 ミモザサラダ	冷やし中華 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のナムル	成分	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 36.1 g 塩分 16.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 33.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g	
夕	ご飯 清汁 さわらの漬け焼き ベーコンともやしの炒め物 もずく酢	ご飯 味噌汁 親子煮 冬瓜のかにあんかけ バナナ	ご飯 わかめスープ 白身魚のカレー風味焼き じゃこの炒め物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 チキンカツ 若竹煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 ゆかりご飯 味噌汁 チキンカツ 若竹煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 めだいの煮付け れんこんきんぴら メロン	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き かぶと揚げの含め煮 フルーツ(りんご)	成分	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 36.1 g 塩分 16.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 33.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g
成分	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 36.1 g 塩分 16.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 33.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 36.1 g 塩分 16.0 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 44.8 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 33.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 35.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 38.5 g 塩分 8.4 g	

