

		<div style="text-align: center;">  <h1 style="margin: 0;">白金の森</h1> <h2 style="margin: 0;">献立表 平成30年6月</h2> </div>						6月1日 金曜日	6月2日 土曜日					
朝	食							ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 がんと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳					
昼	食							ご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 しるなとさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 大根のしそ風味和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 味噌揚げの治部煮 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	キャロット食パン ミートボールポトフ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ いちごスペシャル	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 大根のそぼろかけ しるなのわさび和え 酒饅頭
おやつ	食							ご飯 味噌汁 白身魚のポン酢かけ 大豆と昆布の煮物 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め じゃが芋のまさご和え メロン			エネルギー 1548 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 36.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 35.4 g 塩分 9.9 g	
夕	食							※一般食・米飯の成分表記をしています。						
成分														
		6月3日 日曜日	6月4日 月曜日	6月5日 火曜日	6月6日 水曜日	6月7日 木曜日	6月8日 金曜日	6月9日 土曜日						
朝	食	食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 しるなとさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 大根のしそ風味和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 味噌揚げの治部煮 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	キャロット食パン ミートボールポトフ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 小松菜のゆず浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 いかつみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳						
昼	食	じゃじゃ麺 わかめスープ 豆腐チャンプル キャベツの磯和え	ご飯 味噌汁 さけの和風ムニエル 茄子のピリ辛煮 カリフラワーの和え物 和のパンケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 冬瓜の海老あんかけ ごぼうサラダ 抹茶ワッフル	牛丼 赤だし 小松菜としらすの炒め物 卵豆腐	ご飯 味噌汁 白身魚の煮付け れんこんきんぴら 茄子の青じそ和え かすてら饅頭	《カレー配膳》 夏野菜キーマカレー 卵スープ しめじと厚揚げのオイスター風味 コールスローサラダ レモンケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物 練りきり						
おやつ	食	《ケーキバイキング》	和のパンケーキ	抹茶ワッフル	薄皮チョコパン	かすてら饅頭	レモンケーキ	練りきり						
夕	食	ご飯 具沢山汁 たらのマスタード焼き 小松菜と卵の炒め物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉の玉葱ソース炒め ぜんまい煮 フルーツ(黄桃)	麦ご飯 味噌汁 和風卵焼き ひじきの煮物 長いもとろろ	わかめご飯 清汁 めだいの味噌漬け焼き さつま芋の煮物 キウイ	ご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き ソーセージといんげんのソテー フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 あじの照り焼き 切干大根の中華風 フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 もやしのナムル オレンジ						
成分		エネルギー 1586 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 59.7 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 43.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 35.0 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 29.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 55.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 31.9 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 29.8 g 塩分 9.3 g						
		6月10日 日曜日	6月11日 月曜日	6月12日 火曜日	6月13日 水曜日	6月14日 木曜日	6月15日 金曜日	6月16日 土曜日						
朝	食	ご飯 味噌汁 いんげん炒め 沢庵納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ウインナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 ツナと彩り野菜のソテー うまい菜の生姜和え ジョア	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ オムレツ コーンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ツナポテト 小松菜のお浸し 牛乳						
昼	食	《新潟駅 越の釜めし》 ご飯 のっぺい汁 煮物 和え物 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋のバター炒め カリフラワーの甘酢漬け	《季節の変わりご飯》 そら豆ご飯 清汁 さけの菜種焼き かに焼売 青菜のピーナッツ和え 薄皮あんぱん	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 たらこの磯辺揚げ ふきと油揚げの煮物 いんげんのからし和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き ブロッコリー中華サラダ	ご飯 味噌汁 めだいのバター醤油焼き 冬瓜のそぼろかけ 青菜ともやしの和え物						
おやつ	食	コーヒーゼリー	チョコレート饅頭	薄皮あんぱん	ココアワッフル	さつま芋の焼きケーキ	クリームブッセ	ロールケーキ						
夕	食	ゆかりご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 大根の煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 さわらの七味焼き 白滝と人参の炒り煮 フルーツ(黄桃)	かき玉汁 肉豆腐 いんげんのおかか和え フルーツ(パイナップル)	ご飯 清汁 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグマトソースかけ ジャーマンポテト フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 彩り揚げ豆腐 ひじきの五目煮 茶福豆	わかめご飯 味噌汁 豚肉のごま味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(洋梨)						
成分		エネルギー 1515 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 30.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 29.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 34.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 35.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 36.2 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 67.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 33.7 g 塩分 9.7 g						
		6月17日 日曜日	6月18日 月曜日	6月19日 火曜日	6月20日 水曜日	6月21日 木曜日	6月22日 金曜日	6月23日 土曜日						
朝	食	ご飯 味噌汁 五目豆 ちくわと青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 卵とじ ほうれん草の磯和え ジョア	ご飯 味噌汁 がんもと冬瓜の煮物 きゅうりに風味和え 牛乳	胚芽食パン 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 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 カリフラワーのゴマドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ヤクルト						
昼	食	《誕生日食》 赤飯 清汁 さわらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 アスパラの白和え りんごのコンポート	ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 里芋の煮物 しる菜の胡麻和え	エビピラフ クリームコロッケ カリフラワーソテー マカロニサラダ	かき玉汁 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 二色和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 冷奴	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	冷やしそば かき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物 茄子とじゃが芋の和風カレー和え						
おやつ	食	りんごのコンポート	いちご蒸しケーキ	パームクーヘン	おはぎ	カステラ	エクレア	チーズ入り蒸しケーキ						
夕	食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 蓮根の高菜炒め フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 もやしと豆苗の炒め物 バナナ	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き 茄子の含め煮 メロン	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の炒め物 フルーツ(りんご)	菜飯 味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 オレンジ	ご飯 清汁 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 ぶりのみりん焼き 蓮根のピリ辛炒め フルーツ(パイナップル)						
成分		エネルギー 1666 kcal たんぱく質 72.0 g 脂質 37.0 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 36.2 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 48.7 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 25.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 54.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 33.0 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 35.4 g 塩分 9.0 g						
		6月24日 日曜日	6月25日 月曜日	6月26日 火曜日	6月27日 水曜日	6月28日 木曜日	6月29日 金曜日	6月30日 土曜日						
朝	食	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ 牛乳	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	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のケチャップ炒め しる菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 小松菜のゴマ酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろかけ いんげんのくるみお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから 青梗菜とツナの和え物 牛乳						
昼	食	《選択食》 ★ピビンパ ★中華丼 かき玉汁 茄子の中華炒め もずく酢	ご飯 清汁 めだいの葱味噌焼き ふろふき大根 胡瓜の中華和え	バターライス ビーフシチュー 小松菜のツナ和え トマトサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の香味蒸し 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の辛子和え	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き もやしと人参の炒め物 ミモザサラダ	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	清汁 さわらの西京焼き 筑前煮 白菜のおかか和え						
おやつ	食	抹茶ゼリー	ドームケーキ	きんつば	アイスクリーム	バナナクリームサンド	カスタードケーキ	白いふうせん						
夕	食	ご飯 味噌汁 牛肉の山椒煮 オクラのおかか和え フルーツ(みかん)	ご飯 具沢山汁 中華風卵焼き 肉焼売 きやらぶき	ゆかりご飯 かき玉汁 白身魚のフライ じゃが芋の含め煮 フルーツカクテル	ご飯 清汁 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮ころがし キウイ	ご飯 清汁 しいらの照り焼き 茄子の揚げ浸し フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 さばの煮付け かんぴょうと厚揚げの煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮焼売 バナナ						
成分		エネルギー 1754 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 36.5 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 33.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 38.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 34.5 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 43.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 40.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 43.6 g 塩分 9.0 g						