

		5月1日 火曜日	5月2日 水曜日	5月3日 木曜日	5月4日 金曜日	5月5日 土曜日		
朝	 <p>白金の森 献立表 平成30年 5月</p>	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め 豆のサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 がんと里芋の煮物 春菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 牛乳	食パン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 白菜のからし和え 牛乳		
昼		ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き マカロニのケチャップソテー マリネ 南瓜の蒸しケーキ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンポテト かぼちゃサラダ 水羊羹	麦ご飯 豚汁 かれいの揚げ浸し れんこんの炒め煮 長羊とろろ ドームケーキ	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 茄子の含め煮 もやしのごま醤油和え 練りきり(水紋)	(新緑御膳) 筍ちらし 清汁 かき揚げ 菜の花の和え物 シュークリーム		
おやつ		ご飯 清汁 鶏肉の玉葱ソース 茄子のみそ炒め フルーツ(洋梨)	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)	ゆかりご飯 味噌汁 肉豆腐 青梗菜のじゃこ炒め フルーツ(パイ)	ご飯 清汁 さばの味噌煮 ちくわと青梗菜の炒め物 フルーツカクテル	ご飯 コンソメスープ ポークステーキ コールスローサラダ フルーツ(黄桃)		
夕		エネルギー 1699 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 48.4 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1628 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 34.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1691 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 42.5 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 45.1 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 40.8 g 塩分 8.7 g		
成分	※一般食・米飯の成分表記をしています。							
		5月6日 日曜日	5月7日 月曜日	5月8日 火曜日	5月9日 水曜日	5月10日 木曜日	5月11日 金曜日	5月12日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル しろなの煮浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 茄子のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト ほうれん草のごま和え ヤクルト	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	卵雑炊 味噌汁 いかつみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の信田煮 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 塩昆布和え 牛乳	
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き かぶの煮物 甘酢和え	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 キャベツのおかか和え	海鮮タンメン 肉焼売 青梗菜のナムル	ご飯 味噌汁 ぶりの塩麹焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和え物	(季節の変わりご飯) 枝豆とコーンの炊き込みご飯 清汁 しいらの照り焼き 豚と根菜の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き しめじと人参のソテー じゃが芋サラダ	ご飯 味噌汁 かれいのおろし煮 蓮根のピリ辛炒め しろなのクorma和え	
おやつ	《ケーキバイキング》	薄皮チョコパン	パームクーヘン	きんつば	抹茶蒸しパン	白いふうせん	アイスクリーム	
夕	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)	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 百花豆	ご飯 具沢山汁 あじのみりん焼き 根菜の甘辛炒め フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ふきと油揚げの煮物 キウイ	ゆかりご飯 味噌汁 和風卵焼き 刻み昆布の炒り煮 うぐいす豆	ご飯 味噌汁 めだいの和風ムニエル さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 卵スープ ミートローフ もやしのカレーソテー オレンジ	
成分	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 30.8 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 43.9 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 31.0 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 54.4 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 34.5 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 29.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 75.8 g 脂質 52.0 g 塩分 9.8 g	
		5月13日 日曜日	5月14日 月曜日	5月15日 火曜日	5月16日 水曜日	5月17日 木曜日	5月18日 金曜日	5月19日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから しらすおろし 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 和風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 厚揚げの煮物 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 小松菜の辛子和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 春菊のピーナッツ和え 牛乳	キャラット食パン クラムチャウダー キャベツサラダ 牛乳	
昼	(茨城県 牛そぼろ弁当) ご飯 味噌汁 牛そぼろ 牛時雨煮 出し巻き 漬物 椎茸甘煮 カスタードケーキ	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ かぶのくず煮 アスパラサラダ	ご飯 清汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋の白和え	たぬきうどん 里芋の旨煮 マカロニサラダ	ご飯 若竹汁 揚げ魚の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 ほうれん草の和え物	ご飯 豚丼 味噌汁 小松菜としらすの炒め物 白菜の生姜和え	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼き 大根とさつま揚げの炒り煮 白菜の塩昆布漬	
おやつ		吹雪饅頭	いちごスペシャル	マドレーヌ	モカロール	おはぎ	レモンゼリー	
夕	ご飯 味噌汁 親子煮 なすの揚げ浸し フルーツ(洋梨)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 海鮮焼売 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のかにあんかけ キウイ	ご飯 清汁 ぶりの生姜煮 炊き合わせ フルーツ(黄桃)	菜飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 豚の葱塩炒め ぜんまい煮 フルーツ(りんご)	
成分	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 31.3 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 31.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 37.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 42.9 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 27.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 33.3 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 39.5 g 塩分 8.2 g	
		5月20日 日曜日	5月21日 月曜日	5月22日 火曜日	5月23日 水曜日	5月24日 木曜日	5月25日 金曜日	5月26日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 青梗菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 沢庵納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉麩の煮物 温泉卵 牛乳	卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子の炒め煮 和風和え 牛乳	胚芽食パン コンソメスープ 野菜とミートボールのソテー もやしサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え ジョア	
昼	赤飯 清汁 ぶりの照り焼き 茶巾絞 菜の花の辛子和え 豆花	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーのコンソメ煮 大根サラダ	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草の辛子和え	(カレー配膳) チキンカレー コンソメスープ 揚げ茄子 グリーンサラダ	ご飯 清汁 ほきの葱味噌焼き 南瓜の煮物 しろなのわさび和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー チーズサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉のごま味噌炒め ひじき煮 もずく酢	
おやつ		クリームブッセ	カステラ	抹茶ワッフル	キウイゼリー	バナナスペシャル	和のパンケーキ	
夕	わかめご飯 清汁 干草焼き ふるふき大根 昆布豆	ご飯 かき玉汁 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 フルーツ(パイ)	ご飯 清汁 豚肉のポン酢炒め 煮奴 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 めだいの香味焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め かぶのホタテあん オレンジ	ゆかりご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 ぶりの七味焼き もやしと胡瓜の和え物 フルーツ(みかん)	
成分	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 41.4 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 47.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 38.1 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 43.6 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 30.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 36.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 39.1 g 塩分 8.9 g	
		5月27日 日曜日	5月28日 月曜日	5月29日 火曜日	5月30日 水曜日	5月31日 木曜日		
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー たまごサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 一口がんと煮物 小松菜のおかか和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 厚揚げの吉野煮 いんげんのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ オクラのお浸し ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 春菊の白和え 牛乳			
昼	(選択食) ★クリームシチュー ★ハヤシライス コンソメスープ しめじの洋風サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 白身魚のみそマヨ焼き 蓮根のさっぱり和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のわさび和え	ふきご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん ベーコンと小松菜の炒め物 オニオンサラダ	ご飯 コンソメスープ さわらのムニエル アスパラのソテー トマトサラダ			
おやつ	りんごのコンポート	マーブル蒸しパン	酒饅頭	今川焼き	クリームパン			
夕	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ キウイ	ご飯 つみれ汁 白身魚のみそマヨ焼き 蓮根のさっぱり和え フルーツ(黄桃)	菜飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 メヌケのおろし煮 白菜の青じそ和え フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(洋梨)			
成分	エネルギー 1873 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 54.4 g 塩分 11.4 g	エネルギー 1715 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 42.2 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 34.9 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 33.6 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1698 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 47.8 g 塩分 8.6 g			