

| | | 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 | 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 | 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 | 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 | | 南瓜の蒸しケーキ | 水羊羹 | ドームケーキ | | | | |
| 夕 | | 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) | | |
| 成分 | 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 | | | |
| | | 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 せんまい煮 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 g たんぱく質 53.4 g 脂質 42.9 g 塩分 9.3 g | エネルギー 1568 g 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 | (誕生日食) 赤飯 清汁 ぶりの照り焼き 茶巾絞 菜の花の辛子和え | 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 | 豆花 | 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 | | | |