

	12月30日 日曜日	12月31日 月曜日	★白金の森★ 献立表 平成30年12月				12月1日 土曜日
朝食	黒糖食パン ミートボールポトフ コーンサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 白菜のナムル 牛乳					野菜雑炊 味噌汁 がんもどきと冬瓜の煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 しろなのくるみみえ 白いふうせん	《大晦日》 海老天そば 肉じゃが キャベツの磯和え					ご飯 味噌汁 めめけの生姜煮 蓮根きんぴら 小松菜とかにかまの和え物 いちごスペシャル
おやつ	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ 野菜サラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き ソーセージといんげんのソテー フルーツ(みかん)					ご飯 清汁 豚肉の柚子胡椒炒め 里芋のごま煮 ミックスフルーツ
成分	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 54.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 45.0 g 塩分 9.9 g					エネルギー 1595 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 40.9 g 塩分 9.7 g
	12月2日 日曜日	12月3日 月曜日	12月4日 火曜日	12月5日 水曜日	12月6日 木曜日	12月7日 金曜日	12月8日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 青梗菜炒め しそ納豆 ジョア	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	麦ご飯 味噌汁 厚焼き卵 長芋とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから ほうれん草のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 田舎煮 ちくわと青梗菜の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 オクラのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め なめたけおろし 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き アスパラのソテー キャベツサラダ	ご飯 清汁 めだいの葱味噌焼き 里芋とひじきの煮物 畑菜のお浸し	《旬の食材ランチ》 さつまいもとベーコンのご飯 コンソメスープ 白菜と豚肉のチーズ蒸し じゃが芋と葱のコンソメ炒め ほうれん草とエリンギの胡麻和え	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻醤油焼き ごぼうとこんにやくの土佐煮 キャベツと沢庵の和え物	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き さつまい芋の煮物 胡瓜とえのきの酢の物	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め 里芋の中華風そぼろかけ ほうれん草のナムル	ご飯 のっぺい汁 白身魚の香味蒸し 煮奴 小松菜のわさび和え
おやつ	《ケーキバイキング》	酒饅頭	ロールケーキ	抹茶ワッフル	チョコパン	かすてら饅頭	レモンケーキ
夕食	わかめご飯 味噌汁 白身魚の七味焼き 小松菜の煮浸し パイン	ご飯 味噌汁 メンチカツ もやしとらの胡麻醤油和え フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 彩り製豆腐 鶏肉団子の煮物 きやらぶき	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 キウイ	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ かぶのミルク煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 根菜の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 かつとじ コールスロー バナナ
成分	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 41.9 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 46.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 43.2 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1543 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 37.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 28.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1694 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 41.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 32.7 g 塩分 9.5 g
	12月9日 日曜日	12月10日 月曜日	12月11日 火曜日	12月12日 水曜日	12月13日 木曜日	12月14日 金曜日	12月15日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 二色浸し ジョア	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め キャベツのしその実和え 牛乳	キャロット食パン ミネストローネ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 カリフラワーの辛子マヨ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 小松菜とえのきの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 青梗菜とベーコンの炒め物 梅納豆 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩炒め 南瓜の甘煮 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁 さばのおろし煮 きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え	《季節の変わりご飯》 大根としめじの炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉のマスタードソース 茄子とじゃが芋の和風カレー炒め 青菜のおかか和え チョコレート饅頭	ご飯 清汁 さわらのポン酢かけ もやしと人参の炒め物 春菊のめた和え	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ジャーマンポテト たまごサラダ	ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 かに風味サラダ	ご飯 味噌汁 めだいの照り焼き 茄子とピーマンの炒め物 チーズサラダ
おやつ	ヨーヨーゼリー	練りきり	あんぱん	マドレーヌ	さつまい芋の蒸しケーキ	クリームプッセ	
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め かぶのかにあんかけ ミックスフルーツ	ご飯 具沢山汁 白身魚のかぶら蒸し きのこの煮浸し オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーソテー フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 千草焼き 冬瓜の土佐煮 うずら豆	ご飯 清汁 ぶりの塩麹焼き 茄子の味噌炒め パイン	ご飯 清汁 鶏肉の竜田揚げ 若竹煮 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 30.6 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 34.6 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 56.2 g 脂質 46.5 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 42.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 47.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 43.3 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 49.5 g 塩分 9.9 g
	12月16日 日曜日	12月17日 月曜日	12月18日 火曜日	12月19日 水曜日	12月20日 木曜日	12月21日 金曜日	12月22日 土曜日
朝食	卵雑炊 味噌汁 ウインナーソテー 春菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 胡瓜とハムのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ ほうれん草と椎茸の和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 ツナとキャベツの炒め物 カリフラワーサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 がんもの煮物 白菜の生姜醤油和え 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 焼き豆腐の煮物 オクラのなめたけ和え ヤクルト
昼食	《選択食》 ★スバゲティミートソース ★クリームパスタ 卵スープ スナックエンドウのソテー 南瓜のサラダ りんごのコンポート	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ ごぼうの甘辛炒め いんげんのピーナッツ和え	三色丼 清汁 ふろふき大根 キャベツの甘酢和え	ご飯 味噌汁 めめけの香味焼き 冬瓜のくず煮 わかめと水菜の中華和え	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 里芋のガーリック炒め トマトサラダ	《冬至》 ほうとう風うどん 里芋の味噌だれ ほうれん草の和風和え	
おやつ		シュークリーム	今川焼き	バームクーヘン	おはぎ	チーズ入り蒸しケーキ	アイスクリーム
夕食	ご飯 味噌汁 かれの煮付け かぶのそぼろがけ フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅味噌焼き 青梗菜のじゃこ炒め バナナ	わかめご飯 清汁 あじの蒲焼き 茄子の含め煮 ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の南部焼き 三色和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 さばの味噌煮 かぶの水晶煮 パイン	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン ほうれん草の胡麻和え メロン	ご飯 味噌汁 親子煮 親子なます フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 32.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 28.2 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 30.3 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 37.9 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 37.8 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 38.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 44.6 g 塩分 7.9 g
	12月23日 日曜日	12月24日 月曜日	12月25日 火曜日	12月26日 水曜日	12月27日 木曜日	12月28日 金曜日	12月29日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 白菜とツナの炒め物 いんげんのくるみみえ 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 青菜の胡麻和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐の含め煮 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 納豆 ジョア	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 茄子のお浸し 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 さわらの柚庵焼き 炊き合わせ えびと胡瓜の吉野酢和え	味噌汁 赤魚の煮付け じゃが芋の和風炒め ブロッコリーのポン酢和え	《クリスマス》 チキンライス シーフードシチュー イタリアンサラダ いちごムース	《クリスマスケーキ》 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
おやつ	抹茶ゼリー	カステラ	ご飯 わかめスープ めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し フルーツ(りんご)	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 青菜ともやしのナムル バナナ	ご飯 味噌汁 たらの磯辺揚げ ブロッコリーの香味和え ミックスフルーツ	ご飯 けんちん汁 豚肉の味噌炒め もやしの柚子胡椒和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 キャベツの酢味噌和え オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の含め煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 蓮根のピリ辛炒め フルーツ(黄桃)	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 46.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 27.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 47.7 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.4 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 38.4 g 塩分 9.9 g

# ★白金の森★

## 献立表 平成30年12月

※一般食・米飯の成分表記をしています。

