

	7月1日 日曜日	7月2日 月曜日	7月3日 火曜日	7月4日 水曜日	7月5日 木曜日	7月6日 金曜日	7月7日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 五目豆 もやしのごま風味 ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれと里芋の煮物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め ハムと胡瓜の醤油和え ジョア
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ ポテトのチーズ焼き マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し 挽肉と野菜の炒め物 青梗菜の辛子和え	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 里芋の旨煮 二色和え	《カレー配膳》 ご飯 シーフードカレー 卵スープ しめじと厚揚げのオイスター炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 茄子のピリ辛炒め カリフラワーの甘酢漬	ご飯 清汁 エビフライ・メンチカツ 冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え	《七夕》 七夕そうめん 枝豆と海老のかき揚げ 卵豆腐の星くずあんかけ 七夕ゼリー
おやつ	豆花	レモンケーキ	きなこパンケーキ	吹雪饅頭	薄皮チョコパン	そば上用饅頭	クリームブッセ
夕食	ご飯 味噌汁 干草焼き 大根の煮物 フルーツカクテル	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き 蓮根の味噌炒め フルーツ(りんご)	わかめご飯 清汁 鮭の山椒焼き 昆布と大豆の煮物 メロン	ご飯 中華スープ 鶏肉のゆず胡椒ソース 茄子の詰め煮 フルーツ(みかん)	ご飯 かき玉汁 豚肉のんにく醤油炒め ちくわと根菜の炒り煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 めだいのみりん焼き 炒り煮 オレンジ	ご飯 コンソメスープ ポークステーキ ほうれん草ソテー フルーツ(マンゴー)
成分	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 35.4 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 42.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 31.6 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 48.1 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 45.3 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 37.6 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 37.4 g 塩分 9.5 g
	7月8日 日曜日	7月9日 月曜日	7月10日 火曜日	7月11日 水曜日	7月12日 木曜日	7月13日 金曜日	7月14日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろかけ 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根きんぴら しそ納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁 厚揚げ卵 春菊ときこのお浸し 牛乳	キャロット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 大根サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのおろし煮 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 いんげんのごまマヨ和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋の詰め煮 畑菜のおかか和え 《ケーキバイキング》	ご飯 味噌汁 赤だし 小松菜と卵の炒め物 和風ツナサラダ	ご飯 清汁 たららの南蛮漬 こんにゃくの炒り煮 青梗菜のお浸し 今川焼き	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 茄子のカレー風味ソテー コールスローサラダ 抹茶ワッフル	ご飯 味噌汁 しいらの香味焼き ふろふき大根 ほうれん草のわさび和え カスタードケーキ	ご飯 中華スープ 八宝菜 えび焼売 いんげんのくろみ和え チョコレート饅頭	ご飯 味噌汁 あじの生姜醤油焼き ほうれん草の煮浸し ブロッコリーのおかか和え いちごスペシャル
おやつ	豆花	チーズ入り蒸しケーキ	今川焼き	抹茶ワッフル	カスタードケーキ	チョコレート饅頭	いちごスペシャル
夕食	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 大根とちくわの煮物 ういす豆	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 冬瓜のかにあんかけ フルーツ(パイ)	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ カリフラワーソテー フルーツ(みかん)	わかめご飯 清汁 さわらの漬焼き ベーコンとやしの炒め物 フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 親子煮 里芋のそぼろかけ バナナ	ご飯 味噌汁 ほきのカレー風味焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 チキンカツ 茄子の煮浸し フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 29.6 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1663 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 49.1 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 39.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 46.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 35.0 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 32.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 37.5 g 塩分 9.4 g
	7月15日 日曜日	7月16日 月曜日	7月17日 火曜日	7月18日 水曜日	7月19日 木曜日	7月20日 金曜日	7月21日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 青菜としらすの和え物 ジョア	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから ほうれん草のごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 しろ菜とさつまあげの煮浸し 沢庵納豆 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 牛乳
昼食	《名古屋駅 びっくみそカツ》 ご飯 清汁 みそカツ 野菜の炊き合わせ 菜の花のお浸し フレンチトースト	ひじきご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 里芋の煮物 キャベツの生姜和え	ご飯 コンソメスープ 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	冷やし中華 豆腐チャンプル ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き 茄子のトマト煮 もやしのごま醤油和え	《土用の丑の日》 彩り散らし寿司 清汁 うなぎの茶碗蒸し 甘夏おろし和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬 冬瓜のえびあんかけ 青梗菜のゆず風味和え
おやつ	フレンチトースト	シュークリーム	スイスロール	きんつば	ドームケーキ	バームクーヘン	ずんだどらやき
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 めだいの煮付け じゃが芋のまさご和え メロン	ご飯 清汁 青葱肉絲 春巻き フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 さわらのポン酢かけ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(白桃)	わかめご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 筑前煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 たららのマスタード焼き 胡瓜とささみの土佐酢 フルーツ(りんご)	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)	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 筈のピリ辛炒め きやらぶき
成分	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 33.2 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 37.3 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 37.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1535 g たんぱく質 63.2 g 脂質 36.5 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1570 g たんぱく質 56.0 g 脂質 47.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 43.6 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 50.2 g 塩分 9.6 g
	7月22日 日曜日	7月23日 月曜日	7月24日 火曜日	7月25日 水曜日	7月26日 木曜日	7月27日 金曜日	7月28日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 うまい菜の辛子和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 ウインナーソテー 白菜のドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 ほうれん草ホタテの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 いんげん炒め 納豆 ヤクルト	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 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ カリフラワーの辛子マヨ和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 梅ささみ汁 天ぷら盛り合わせ オクラの湯葉和え 季節のフルーツ チョコレートパバロア	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け れんこんきんぴら ほうれん草のお浸し	《季節の変わりご飯》 ご飯 味噌汁 梅干し炊き込みご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物 アイスクリーム	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚のタルタル焼き 刻み昆布の炒り煮 畑菜の和え物	チキンピラフ コンソメスープ キッシュ風オムレツ きのこソテー ピクルス	ご飯 清汁 さばの味噌煮 かぶのくず煮 いんげんのおかか和え
おやつ	チョコレートパバロア	いちご蒸しケーキ	アイスクリーム	マドレーヌ	バナナスペシャル	羊羹	クリームパン
夕食	ご飯 清汁 めだいの味噌漬焼き キャベツとハムの和え物 オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーのペーコンソテー フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 清汁 あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル キウイ	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 筈のくず煮 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 さわらの七味焼き 肉じゃが フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蓮根のピリ辛炒め フルーツ(パイ)
成分	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 26.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 41.3 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 33.4 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 33.4 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 43.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 44.0 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 49.3 g 塩分 8.5 g
	7月29日 日曜日	7月30日 月曜日	7月31日 火曜日	 <p>白金の森 献立表 平成30年7月</p>			
朝食	黒糖蒸しパン 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 大根と鶏肉の煮物 胡瓜の浅漬 ジョア	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 オクラのおかか和え 牛乳				
昼食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★かれいのトマトソース焼き ★豚肉のハワイアンソテー ハムと野菜の炒め物 ミモザサラダ 和の黒糖ケーキ	ご飯 味噌汁 たららの磯辺揚げ 青梗菜の煮浸し いんげんの辛子和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 海鮮焼売 もやし中華風和え				
おやつ	和の黒糖ケーキ	カステラ	練りきり				
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツの生姜醤油和え フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 彩り揚げ豆腐 若竹煮 百花豆				
成分	エネルギー 1728 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 56.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 33.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 36.6 g 塩分 9.1 g				