

		4月1日 月曜日	4月2日 火曜日	4月3日 水曜日	4月4日 木曜日	4月5日 金曜日	4月6日 土曜日
朝食		ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え 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	ご飯 味噌汁 オムレツ ハムとブロッコリーの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 田舎煮 青梗菜の胡麻和え 牛乳	食パン ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜の彩りソテー 納豆 牛乳
昼食		《お花見御膳》 桜菜ご飯 清汁 桜海老の卵とじ うどと菜の花の酢味噌和え さくらゼリー	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ きのこのソテー もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 あじの蒲焼 大根とさつま揚げの炒り煮 さっぱりサラダ	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーのガーリック風味 オニオンサラダ	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き れんこんの高菜炒め 白菜の青じそ和え	《季節の変わりご飯》 春の炊き込みご飯 清汁 カレイの煮付け 菜の花炒め わかめの酢の物 おはぎ
おやつ		かぼちゃの蒸しケーキ	抹茶蒸しパン	ドームケーキ	練りきり(桜)	白いふうせん	おはぎ
夕食		ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め ひじきの煮物 フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 しいらの照り焼き 筑前煮 パイン	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻味噌焼き キャベツの塩昆布漬 フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 干草焼き 茄子の含め煮 トマトとオクラの和え物	わかめご飯 味噌汁 さばのみりん焼き キャベツのしそ風味和え バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め さつま揚げとごぼうの旨煮 フルーツ(マンゴー)
成分		エネルギー 1498 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 35.1 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 32.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 30.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 46.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 46.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 33.9 g 塩分 9.5 g
		4月7日 日曜日	4月8日 月曜日	4月9日 火曜日	4月10日 水曜日	4月11日 木曜日	4月12日 金曜日
朝食	野菜雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 湯葉ひろうすの煮物 白菜のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 卵サラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 茄子の炒め煮 いんげんの胡麻マヨ和え 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 コーンサラダ ジョア
	《カレー配膳》 チキンカレー コンソメスープ しめじと人参のソテー ミモザサラダ	ご飯 赤だし めぬけの葱塩焼き 刻み昆布の炒り煮 菜の花のお浸し	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ じゃが芋の洋風煮 コールスローサラダ	《郷土料理☆北海道》 ほたての炊き込みご飯 清汁 鮭のチャンチャン焼き かぼちゃの煮物 ぬた和え	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 白和え	ご飯 コンソメスープ ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のくるみ和え
おやつ	《ケーキバイキング》	チョコパン	スイスロール	今川焼き	バームクーヘン	吹雪饅頭	アイスクリーム
夕食	ご飯 味噌汁 めだいの香味焼き 大根の煮物 ミックスフルーツ	ご飯 清汁 豚肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草の辛子和え オレンジ	ご飯 味噌汁 赤魚の照り煮 きんぴらごぼう フルーツ(洋梨)	菜飯 味噌汁 ぶりの七味焼き 胡瓜の酢の物 フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 豆腐ハンバーグ 筍とふきの煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 具沢山汁 白身魚のカレーマヨ焼き キャベツのポン酢和え パイン	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 青梗菜の桜海老炒め キウイ
成分	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 36.3 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 35.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 29.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 44.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 40.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 46.5 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 47.9 g 塩分 10.0 g
		4月14日 日曜日	4月15日 月曜日	4月16日 火曜日	4月17日 水曜日	4月18日 木曜日	4月19日 金曜日
朝食	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ 小松菜の煮浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 春菊の白和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 小松菜のお浸し 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 だし巻き卵 もやしの和え物 牛乳	胚芽食パン コンソメスープ 魚肉ソーセージソテー 豆サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 五目おから 白菜の磯和え 牛乳	ご飯 味噌汁 彩りはんぺんの煮物 はたてサラダ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん さつま芋と昆布の煮物 しろ菜のわさび和え カフェオレゼリー	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル アスパラのソテー ブロッコリーサラダ 和のパンケーキ	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 さばの生姜煮 茄子とピーマンの炒め物 ひじきサラダ ずんだどら焼き	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻醤油焼き 切干大根の炒め煮 野菜の甘酢漬け ココアワッフル	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 茄子のおろし醤油和え クリームパン	きつねそば ミートボール キャベツの胡麻味噌和え
おやつ	ご飯 清汁 めばるの煮付け 茄子の味噌炒め フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉のにんにく炒め 冬瓜のくず煮 バナナ	ゆかりご飯 味噌汁 さわらの粕付け 鶏肉と筍の煮物 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃの甘煮 ミックスフルーツ	ご飯 清汁 めだいのバター焼き ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 ほうれん草ともやしのナムル 杏仁豆腐	ご飯 清汁 ふくさ焼き 若竹煮 いんげんの柚子胡椒和え
成分	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 39.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 40.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 31.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1619 g たんぱく質 61.8 g 脂質 41.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1471 g たんぱく質 59.7 g 脂質 41.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1785 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 58.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 39.2 g 塩分 8.6 g
		4月21日 日曜日	4月22日 月曜日	4月23日 火曜日	4月24日 水曜日	4月25日 木曜日	4月26日 金曜日
朝食	ご飯 味噌汁 しらなとさつま揚げの煮浸し 沢庵納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ちくわの甘辛煮 茄子の胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 菜の花のなめたけ和え ジョア	ご飯 味噌汁 野菜つみれと里芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	食パン コンソメスープ ベーコンビーンズ 彩りサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 長いもとろろ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 一口がんもの煮物 青梗菜の生姜和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 さわらの道明寺蒸し うどと牛肉の時雨煮 菜の花の辛子和え 水羊羹	ご飯 味噌汁 めぬけの煮付け さつま芋の煮物 ごぼうと豆苗の和え物	ピラフ シーフードシチュー マカロニのケチャップ炒め チーズサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ スナックエンドウのソテー 春キャベツのイタリアンマリネ	ご飯 味噌汁 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 春菊の胡麻和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻 もやしとにらの中華和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 きのこの煮浸し 大根サラダ
おやつ		チーズ入り蒸しケーキ	カステラ	きんづば	カスタードケーキ	モカクリームサンド	シュークリーム
夕食	わかめご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き 冬瓜と油揚げの煮物 パイン	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め かぶのかにあんかけ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き れんこんの炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 白菜のポン酢和え バナナ	ご飯 わかめスープ 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ メロン	菜飯 味噌汁 めだいのみりん焼き いんげんのピーナッツ和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 白豆
成分	エネルギー 1422 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 29.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 40.1 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1767 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 42.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 36.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 50.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 42.9 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 38.9 g 塩分 8.4 g
		4月28日 日曜日	4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	 白金の森 献立表 平成31年 4月 ※一般食・米飯の成分表記をしています		
朝食	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 白菜の塩昆布和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の変わり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー カリフラワーの梅肉和え 牛乳				
昼食	《選択食》 ★五目炒飯 ★パエリア コンソメスープ ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ	ご飯 若竹汁 赤魚の香味蒸し ふきと油揚げの煮物 ツナと青梗菜の和え物	ドライカレー コンソメスープ 茄子の胡麻炒め マカロニサラダ				
おやつ	豆花	マドレーヌ	いちごスペシャル				
夕食	ご飯 のっぺい汁 しいらの梅肉焼き 茄子の青じそ和え フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース かぼちゃサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ かぶの煮物 フルーツ(りんご)				
成分	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 40.2 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 37.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 42.2 g 塩分 8.9 g				