

		7月1日 月曜日	7月2日 火曜日	7月3日 水曜日	7月4日 木曜日	7月5日 金曜日	7月6日 土曜日
朝食		ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 カリフラワーの梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 春菊のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 がんととかぶの煮物 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳
昼食		ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ ベーコンとほうれん草の炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 しる菜の胡麻和え	ご飯 清汁 鶏肉の柚子胡椒ソース さつま芋の甘煮 二色和え	《カレー配膳》 ひき肉と茄子のカレー コンソメスープ 里芋のオイスターマヨネーズ炒め しらすサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜の煮物 ねばねば野菜の和え物	ご飯 味噌汁 エビカツ・メンチカツ 鶏肉とれんこんの炒り煮 オニオンサラダ
おやつ		モカロール	水羊羹	ドームケーキ	練りきり	シュークリーム	マドレーヌ
夕食	ゆかりご飯 清汁 めめけの漬け焼き キャベツの青じそ和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め 茄子の詰め煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 さけの山椒焼き もやしと豆苗の炒め物 フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 肉焼売 うずら豆	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー フルーツ(洋梨)	菜飯 味噌汁 めだいのみりん焼き もやしの胡麻風味和え フルーツ(みかん)	
成分	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 39.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 44.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 22.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1710 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 52.5 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 39.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 49.2 g 塩分 8.5 g	
	7月7日 日曜日	7月8日 月曜日	7月9日 火曜日	7月10日 水曜日	7月11日 木曜日	7月12日 金曜日	7月13日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 野菜炒め キャベツのかにかまサラダ ジョア	卵雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろかけ 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 和風チャンプル 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 白菜のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 納豆 ヤクルト	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 大根のマヨネーズサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのおろし煮 小松菜のお浸し 牛乳
昼食	《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 きらきらゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 小松菜の和え物	冷やし中華 かぼちゃのそぼろあんかけ 青梗菜のナムル	ご飯 清汁 かれいの揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草の酢味噌和え	キャロットライス コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き かぶの洋風煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 めめけのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにかま和え キャベツのくるみ和え	ご飯 コンソメスープ 酢鶏 海鮮焼売 胡瓜と昆布の中華和え
おやつ	吹雪饅頭	バームクーヘン	きんつば	抹茶蒸しパン	アイスクリーム	白いふうせん	カスタードケーキ
夕食	ご飯 清汁 豚肉のバター醤油ソテー 大根とさつま揚げの煮物 フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ ベーコンのキッシュ イカとブロッコリーの炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 のっぺい汁 さばの塩焼き ちくわと里芋の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 茄子のおろし醤油和え バナナ	わかめご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き しる菜とえのきの和え物 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 親子煮 オクラの土佐和え メロン	ご飯 味噌汁 ほきのチーズ焼き ひじきの五日煮 フルーツ(みかん)
成分	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 29.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 53.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 39.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 50.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 36.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 46.3 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 42.1 g 塩分 7.0 g
	7月14日 日曜日	7月15日 月曜日	7月16日 火曜日	7月17日 水曜日	7月18日 木曜日	7月19日 金曜日	7月20日 土曜日
朝食	野菜雑炊 味噌汁 ちくわの甘辛煮 いんげんの胡麻マヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 青菜としらすの和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 がんと里芋の煮物 白菜と青梗菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 青梗菜とツナの和え物 ヤクルト	ご飯 味噌汁 しる菜とさつま揚げの煮浸し 梅納豆 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 小松菜のソテー ごぼうサラダ	《郷土料理☆大分》 あみ飯 団子汁 梅しそ鶏天 こねり 菜の花のお浸し	ご飯 味噌汁 さわらのポン酢かけ 煮奴 いんげんのおかか和え	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろかけ しる菜のわさび和え	じゃじゃ麺 わかめスープ 豆腐チャンプル ほうれん草のくるみ和え	ピースご飯 味噌汁 ほきの和風ムニエル 茄子とじゃが芋のカレー風味 カリフラワーの和え物
おやつ	《ケーキバイキング》	いちごスペシャル	薄皮チョコパン	クリームブッセ	おはぎ	レモンゼリー	かぼちゃの蒸しケーキ
夕食	ご飯 コンソメスープ チキンカツ キャロットサラダ キウイ	ゆかりご飯 清汁 めばるの煮付け れんこんの高菜炒め パイン	ご飯 中華スープ 干草焼き 白菜の柚子胡椒和え 白花豆	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ もやしのカレーソテー フルーツカクテル	ご飯 中華スープ 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ オレンジ	ご飯 コンソメスープ たらのマスタード焼き もやしのサラダ パイン	ご飯 中華スープ 豚肉の胡麻味噌炒め 胡瓜の二杯酢 フルーツ(みかん)
成分	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 36.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 31.8 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 38.7 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 31.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 37.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 45.3 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 38.1 g 塩分 8.3 g
	7月21日 日曜日	7月22日 月曜日	7月23日 火曜日	7月24日 水曜日	7月25日 木曜日	7月26日 金曜日	7月27日 土曜日
朝食	キャロット食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソテー 卵サラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 青梗菜とかにかまの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 畑菜の和え物 ジョア	ご飯 味噌汁 さつま揚げとピーマンの炒め物 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンといんげんの炒め物 沢庵納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ウインナーと白菜のコンソメ煮 カリフラワーの胡麻ドレッシング和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 和風あんかけハンバーグ アスパラの白和え すいか	豚丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ	《季節の変わりご飯》 鶏肉とオクラの炊き込みご飯 清汁 さけの菜種焼き かに焼売 茄子のジンジャー風味	ご飯 味噌汁 めめけの煮付け れんこんきんぴら キャベツの生姜和え	焼き鳥丼 味噌汁 アスパラとカリフラワーの塩炒め 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 大根サラダ	《王用の丑の日》 彩りちらし寿司 清汁 うなぎの茶碗蒸し 甘夏のおろし和え
おやつ	スイスロール	カステラ	抹茶ワッフル	チョコレート饅頭	バナナスペシャル	和のパンケーキ	いちご蒸しパン
夕食	菜飯 味噌汁 和風卵焼き 筑前煮 もずく酢	ご飯 清汁 めだいの味噌漬け焼き キャベツとハムの和え物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 フルーツ(マンゴー)	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 味噌汁 赤魚のみりん焼き じゃこの炒め物 フルーツカクテル	わかめご飯 清汁 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 オレンジ	ご飯 味噌汁 めばるの七味焼き 肉じゃが フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 50.6 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 35.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 50.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 30.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 27.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 42.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 35.9 g 塩分 9.4 g
	7月28日 日曜日	7月29日 月曜日	7月30日 火曜日	7月31日 水曜日	<p>白金の森 献立表 令和元年 7月</p> <p>※一般食・米飯の成分表記をしいま</p>		
朝食	麦ご飯 味噌汁 とりつくね 長芋とろろ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ねぎあんかけ卵焼き 胡瓜とえのきの梅だれ 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 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 ドレッシング和え 牛乳			
昼食	《選択食》 ★麻婆茄子丼 ★天津飯 中華スープ 里芋の中華そぼろ和え ほうれん草のナムル カフェオレゼリー	ご飯 コンソメスープ チキンステーキ もやしのソテー かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 たらの磯辺揚げ 根菜の煮物 卵豆腐	ひじきご飯 清汁 豚肉のポン酢和え 青菜の煮浸し さつま芋の白和え			
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ れんこんの塩麹炒め フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 冬瓜のくず煮 パイン	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き フレンチサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 擬製豆腐 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(マンゴー)			
成分	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 37.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 38.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 40.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1756 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 45.3 g 塩分 9.0 g			