

	8月1日 日曜日	8月2日 月曜日	8月3日 火曜日	8月4日 水曜日	8月5日 木曜日	8月6日 金曜日	8月7日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 もやしと玉葱の卵炒め 青梗菜と桜海老の和え物 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜つみれ煮 白菜のゆかり和え ヤクルト	食パン ママレード ツナとじゃが芋の洋風煮 フレンチサラダ 牛乳	ご飯 清汁 肉団子の柚子おろしソース アスパラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんと冬瓜の煮付け ブロッコリーの胡麻醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 かにかまと青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンと白菜の炒め物 納豆 牛乳
昼食	《サマーメニュー》 焼きそば たこ焼き 屋台盛り そら豆 スイカ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山賊揚げ 里芋のごまよごし ほうれん草の白和え	ご飯 かきたま汁 赤魚の有馬焼き 豚バラと大根の炒め物 なすの生姜和え	《カレー配膳》 チキンカレー いんげんの洋風ソテー 菜の花の卵サラダ ジョア	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ きのこのオイスターソテー ピクルス	ご飯 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め 筍の中華煮 もやしと沢庵の中華和え	ご飯 清汁 白身魚の味噌マヨ焼き 蓮根金平 ツナの和風サラダ
おやつ	《インドネシアおやつ》	味噌饅頭	マドレーヌ	練り切り(水紋)	《ケーキバイキング》	吹雪饅頭	カスタードケーキ
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜サラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鰯のおろし醤油焼き 鶏肉と蓮根の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め ひじきの五目煮 パン	わかめご飯 味噌汁 めめけの漬け焼き さつま芋のレーズン和え フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 鮭の磯焼き 厚揚げの含め煮 バナナ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 大根のくず煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のホワイトソースがけ キャベツのコンソメソテー フルーツ(カクテル)
成分	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 45.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 30.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 52.6 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 36.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 57.9 g 脂質 34.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1736 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 46.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 42.8 g 塩分 9.2 g
	8月8日 日曜日	8月9日 月曜日	8月10日 火曜日	8月11日 水曜日	8月12日 木曜日	8月13日 金曜日	8月14日 土曜日
朝食	ご飯 コンソメスープ オムレツ パプリカと玉葱のイタリアンマリネ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 もやしの青じそ和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 飛龍頭と人参の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	麦ご飯 味噌汁 燕と豚肉の甘辛煮 オクラとろろ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根の治部煮 菜の花の梅おかか和え 牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム ミートボールのポトフ コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 玉子焼き もやしとハムの和え物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ 小松菜の和風ソテー トマトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の朝鮮風焼き 冬瓜の土佐煮 しらの辛子マヨ和え	冷やしそば かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 フルーチェ(いちご)	ご飯 味噌汁 めばるの葱味噌焼き 牛蒡の甘辛炒め 青菜とちくわの和え物	ご飯 中華スープ 八宝菜 筍の中華炒め 小松菜の中華和え	《季節の炊き込みご飯》 トマトご飯 コンソメスープ 白身魚のたらこポテト焼き インゲンとカニのソテー ホワイトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 南瓜のそぼろ炒め 海藻サラダ
おやつ	どら焼き(抹茶)	ソフトクレープ(バナナ)	ドームケーキ(チョコ)	上用饅頭	抹茶ワッフル	今川焼き(カスタード)	レモンケーキ
夕食	ご飯 清汁 たららの柚子醤油焼き 根菜煮 メロン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 かれいの塩麴焼き 蓮根の高菜炒め フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏肉の更紗焼き 枝豆のおろし酢和え フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 めめけの味醂焼き ブロッコリーの錦糸和え フルーツ(カクテル)	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き なすのドレッシングがけ オレンジ	ご飯 清汁 ホキの醤油マヨ焼き 里芋の味噌よごし フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 50.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 49.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 36.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 27.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 45.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 46.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 31.8 g 塩分 8.0 g
	8月15日 日曜日	8月16日 月曜日	8月17日 火曜日	8月18日 水曜日	8月19日 木曜日	8月20日 金曜日	8月21日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め しる菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンとカラフラワーの炒め物 オクラのなめたけ和え 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミネストローネ オリーブ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 ほうれん草の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんと冬瓜の煮付け 白菜の磯和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 ハンペン煮 梅納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ 小松菜としめじのワサビ和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 豚肉の南蛮焼き 空豆と卵の炒め物 胡瓜の香和え	ご飯 清汁 白身魚のごま味噌焼き 燕のとろろ煮 いんげんとササミの和え物	夏野菜と豚肉のスタミナ丼 味噌汁 ブロッコリーの和風ソテー 白菜とパプリカの和え物	ご飯 赤だし 鮭の塩焼き 里芋の煮物 豆サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風 糸こんにゃくと揚げの煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え	ご飯 清汁 さわらの梅煮 蓮根の塩麴炒め 青梗菜としらすの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘ダレ焼き さつま芋のレモン煮 大根と水菜のサラダ
おやつ	アイスクリーム	蕎麦饅頭	スイスロール(パニラ)	きなこプリン	焼きドーナツ(チョコ)	バナナスペシャル	どら焼き(こしあん)
夕食	ご飯 清汁 鯖の幽庵焼き 大根の水晶煮 フルーツ(カクテル)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 牛蒡サラダ キウイ	ご飯 中華スープ かにか玉 青菜のナムル フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 菜の花のピーナツ和え バナナ	ご飯 清汁 赤魚の利休焼き もやしのドレッシング和え フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め キャベツの浅漬け フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ たららのマヨコーン焼き 南瓜の洋風煮 フルーツ(りんご)
成分	エネルギー 1751 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 59.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 40.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 57.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 70.1 g 脂質 33.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 43.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 46.1 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 34.7 g 塩分 6.9 g
	8月22日 日曜日	8月23日 月曜日	8月24日 火曜日	8月25日 水曜日	8月26日 木曜日	8月27日 金曜日	8月28日 土曜日
朝食	野菜雑炊 味噌汁 肉団子の玉ねぎあん 青菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚豆腐揚げ煮 胡瓜の和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 お麩と玉葱の卵とじ 牛蒡の青じそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれ煮 ピーマンのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ カリフラワーの梅肉和え 牛乳	食パン ママレード ポークビーンズ風スープ さつま芋のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 ちくわと青梗菜の和え物 牛乳
昼食	《選択食》 中華スープ ★青梗菜肉絲 ★かじきの回鍋肉風 燕の中華煮 白菜のナムル	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 菜の花のほたて和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の含め煮 三色浸し	ご飯 のっぺい汁 かれいの柚子煮 カリフラワーの炒め物 キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め 牛蒡の煮物 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉とガーリックのオープン焼き ハムと大根の洋風煮 スパゲティサラダ	《カレー配膳》 茄子とひき肉のカレー きのこのコンソメソテー オーロラサラダ ヤクルト
おやつ	ベアクリームワッフル	カステラ	ドームケーキ(カスタード)	《全国銘菓》	ソフトクレープ(パニラ)	今川焼き(こしあん)	抹茶プリン
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの炒め物 フルーツ(カクテル)	ご飯 清汁 鶏肉の葱味噌焼き ほうれん草のからしマヨ和え オレンジ	ご飯 清汁 鶏肉の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれあん ひじきの香味和え フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 銀ひらすの漬け焼き しぎなす メロン	ご飯 清汁 めめけのマヨ醤油焼き インゲンのからし和え フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 42.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 34.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 40.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 26.0 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 45.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 40.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 37.5 g 塩分 7.3 g
	8月29日 日曜日	8月30日 月曜日	8月31日 火曜日	 <p>白金の森 献立表 令和3年 8月</p> <p>※仕入等の関係により献立内容が変わることがございます。ご了承ください。</p>			
朝食	ご飯 味噌汁 ウィンナーと野菜の和風炒め 小松菜の和え物 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム マカロニのクリームスープ キャベツの柑橘サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん オクラの土佐和え ヤクルト				
昼食	ご飯 清汁 豚肉の味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴	《郷土料理》秋田県 相庭うどん いものこ煮 もやしと沢庵の和え物	ご飯 中華スープ 酢豚 ピーマンと鶏肉ソーセージの炒め物 カリフラワーの和え物				
おやつ	どら焼き(カスタード)	ココアワッフル	焼きドーナツ(豆乳)				
夕食	ご飯 味噌汁 蒸したらのきのこソース ぜんまい煮 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 揚げ鶏の玉葱ソースがけ ほうれん草の胡麻酢和え フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鰯のおろしポン酢焼き しらの煮浸し フルーツ(りんご)				
成分	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 32.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 38.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 31.6 g 塩分 7.7 g				