

# 白金の森

## 令和3年7月献立表



※一般食・米飯の成分表記をしています。

	7月1日 木曜日				7月2日 金曜日		7月3日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 さつまいも揚げと大根の油揚げ煮 しろ菜のお浸し 牛乳				胚芽食パン ブルーベリージャム ミネストローネ コーンサラダ 牛乳		ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き ちくわと青梗菜の和え物 牛乳	
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 筍の中華炒め 小松菜の炒り胡麻和え				ご飯 コンソメスープ 白身魚のたらマヨ焼き しめじの洋風ソテー ホワイトサラダ		ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き しめじの洋風ソテー 海藻サラダ	
おやつ	(ケーキバイキング)				レモンケーキ		今川焼き(カスタード)	
夕食	ゆかりご飯 味噌汁 メヌケの漬け焼き 枝豆のおろし酢和え フルーツ(カクテル)				ご飯 清汁 鶏肉の南部焼き プロコリーの鰯糸和え オレンジ		ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル 南瓜の洋風煮 フルーツ(りんご)	
成分	エネルギー 1428 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 32.3 g 塩分 7.8 g				エネルギー 1541 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 53.6 g 塩分 7.0 g		エネルギー 1642 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 41.3 g 塩分 7.4 g	
	7月4日 日曜日	7月5日 月曜日	7月6日 火曜日	7月7日 水曜日	7月8日 木曜日	7月9日 金曜日	7月10日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め 青菜と沢庵の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 お蕎麦と玉葱の卵とじ オクラのポン酢和え 牛乳	黒糖食パン イチゴジャム ミートボールのポトフ オリーブ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 角丈と大根のほろほろ煮 納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げのねぎあんかけ 白菜の糠和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンペン煮 トマトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんと冬瓜の煮付け 小松菜のワサビ和え 牛乳	
昼食	二色丼 味噌汁 もやしとパプリカの炒め物 ツナマヨサラダ	ご飯 清汁 白身魚の胡麻味噌焼き じゃが芋の含め煮 いんげんとピーマンの炒り煮	ご飯 味噌汁 豚肉の葱七味炒め ひじきの五目煮 ほろれん草のくるみお和え	(七夕) 七ツそうめん 枝豆と海老のかき揚げ たまご豆腐の黒くずあんかけ きらきらゼリー	(季節の炊き込みご飯) 鶏肉とオクラの炊き込みご飯 清汁 赤魚の香味焼き 糸こんにゃくと揚げ物の煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え	(カレー配膳) シーフードカレー キノコと玉葱のコンソメソテー 大根サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 鶏の蒲焼き さつま芋のレモン煮 ヌナサラダ	
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)	スイスロール(バニラ)	水ようかん	アイスクリーム	きなこプリン	カスタードケーキ	どら焼き(こしあん)	
夕食	ご飯 清汁 鯛の塩焼き 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 メロン	わかめご飯 清汁 水きの醤油マヨ焼き 星芋のみそよごし フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘だれ焼き 菜の花の胡麻和え パナナ	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き 蓮根の梅おかか和え キウイ	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め いんげんの和え物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 中華スープ かに玉 青梗菜のナムル フルーツ(白桃)	
成分	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 48.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 39.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 40.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 41.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 44.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 42.0 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 37.6 g 塩分 8.1 g	
	7月11日 日曜日	7月12日 月曜日	7月13日 火曜日	7月14日 水曜日	7月15日 木曜日	7月16日 金曜日	7月17日 土曜日	
朝食	野菜雑炊 味噌汁 肉団子の玉葱あん 青菜と桜海老の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンカリフラワーの炒め物 きゅうりの生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれ煮 牛蒡の青じそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚豆腐揚げ煮 ビーマンのおかか和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草のピーナツ和え 牛乳	食パン ママレード ミートボールのケチャップ煮 さつま芋のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウィンナーと野菜の和風炒め カリフラワーの梅肉和え 牛乳	
昼食	(★郷土料理★広島県) あなごめし さといも汁 いわしフライ 八寸 きゅうりと茗荷の酢の物	ご飯 味噌汁 白身魚のゆずマヨ焼き そらめと卵の炒め物 ツナの和風サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐の和風チャンプル ほろれん草と蒸し鶏の和え物	ご飯 味噌汁 赤魚のしぐれあん 刻み昆布の炒り煮 キャベツのからし和え	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 白菜とパプリカの和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のジンジャーソテー ハムと大根の洋風煮 菜の花サラダ	ご飯 味噌汁 さわらの更紗蒸し 南瓜のそぼろ煮 青梗菜としらすの和え物	
おやつ	フレンチトースト	パナナスペシャル	ドームケーキ(カスタード)	和のパンケーキ(あんみつ)	カステラ	今川焼き(こしあん)	抹茶ワッフル	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し フルーツ(カクテル)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 白菜のからしマヨ和え オレンジ	ご飯 清汁 鯛の南蛮漬 ちくわと大根の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 鶏肉の葱味噌焼き プロコリーの炒め物 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱味噌焼き プロコリーの炒め物 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 きれいの柚香煮 ひじきの香味和え フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 鶏ひらすの漬け焼き いんげんの醤油和え キウイ	
成分	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1682 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 52.7 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 34.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 29.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 32.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 43.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 34.1 g 塩分 7.3 g	
	7月18日 日曜日	7月19日 月曜日	7月20日 火曜日	7月21日 水曜日	7月22日 木曜日	7月23日 金曜日	7月24日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 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 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪と青菜の炒め物 梅納豆 牛乳	卵雑炊 清汁 さつまいも揚げと里芋の煮物 プロコリーの味噌マヨ和え ヨーグルト	夏ご飯 味噌汁 角天煮 長芋とろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンの煮物 かにと胡瓜の土佐酢和え 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	ご飯 けんちん汁 鯉の蒲焼き カリフラワーの炒め物 菜の花のほたて風味和え	(カレー配膳) 夏野菜カレー しめじのオイスターソテー コールスローサラダ ジョア	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 めげの煮付け ひじきと揚げの炒め物 なすの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の山賊焼き 肉じゃが キャベツの甘酢和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き さつま芋の甘煮 レタスとピーマンのフレッシング和え	
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)	酒饅頭	ソフトクレープ(バニラ)	和のパンケーキ(抹茶)	マドレーヌ	
夕食	ご飯 味噌汁 たららの淡煮 ほろれん草の胡麻酢和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉葱のマヨポン炒め ぜんまい煮 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鯛のおろし焼き 南豆腐サラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 海老と牛蒡の山椒炒め 蕪の煮物 オレンジ	ご飯 中華スープ 白菜と鶏肉のとりみ炒め 涼拌三絲 フルーツ(カクテル)	ご飯 清汁 鶏肉のバター醤油焼き 里芋の含め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 コンソメスープ 鯛のカルー焼き 大根と貝割れのマヨ和え りんご	
成分	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 28.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 43.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 47.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 38.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 38.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 27.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 39.0 g 塩分 7.3 g	
	7月25日 日曜日	7月26日 月曜日	7月27日 火曜日	7月28日 水曜日	7月29日 木曜日	7月30日 金曜日	7月31日 土曜日	
朝食	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 二色ナムル 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のひき肉あんかけ 大根と桜えびの香和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 人参サラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 和風オムレツ アスパラの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナ野菜炒め なます 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 かぶの梅肉和え ジョア	食パン いちごジャム ウィンナーのコンソメ煮 レモンドレッシングサラダ 牛乳	
昼食	(選択食) ★たらこパスタ ★スパゲティミートソース コーンスープ スナックエンドウのソテー オーロラサラダ	ご飯 中華スープ 煮し赤魚の中華あん なすと蓮根の中華炒め プロコリーとコーンのサラダ	ご飯 清汁 さばの味噌焼き 白菜と厚揚げの炒め物 南瓜の和風サラダ	彩りちらし寿司 茶碗蒸し 甘夏おろし和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハワイアンソテー きこのコンソメソテー シェフサラダ	ご飯 清汁 豚肉の塩麹焼き いんげんの醤油和えおかか炒め キャベツの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 ほうちんの塩焼き 筑前煮 のりとお水菜のごまドレ和え	
おやつ	おはぎ	プリン	イチゴスペシャル	(全国銘菓)	どら焼き(抹茶)	スイスロール(モカ)	ソフトクレープ(チョコ)	
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豚肉の柚子醤油焼き ビーマンの土佐和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 中華スープ 油淋鶏 ほろれん草のナムル フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 白身魚の有馬焼き もやしとニららの和え物 パナナ	栗飯 豚汁 めだいの菜種焼き 南瓜の含め煮 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 たららの和風ムニエル オクラのそぼろ炒め フルーツ(カクテル)	ご飯 清汁 豚肉のポン酢炒め さつま芋の蜜煮 キウイ	
成分	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 32.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 38.5 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 41.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1400 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 29.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 34.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 33.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 48.4 g 塩分 7.5 g	