

7月31日 日曜日		 <b>白金の森</b> <b>献立表 令和4年 7月</b>					7月1日 金曜日	7月2日 土曜日
朝	食パン ブルーベリージャム ウインナーのコンソメ煮 レモンドレッシングサラダ 牛乳						ご飯 味噌汁 さつま揚げと大根の治部煮 しる菜のお浸し ヨーグルト	野菜雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの甘辛煮 キャベツの香味ドレッシング和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 もやしと水菜のごまドレサラダ						ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 筍の中華炒め 小松菜の炒りごま和え	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
おやつ	ソフトクレープ(チョコ)						アイスクリーム	レモンケーキ
夕	ご飯 清汁 豚肉のポン酢炒め さつま芋の蜜煮 キウイ						ご飯 味噌汁 メバルの漬け焼き 枝豆のおろし酢和え 冷奴	ご飯 清汁 鶏肉の南部焼き ブロッコリーの錦糸和え オレンジ
成分	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 48.0 g 塩分 6.8 g	※一般食・米飯の成分表記をしています。					エネルギー 1556 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 48.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 46.2 g 塩分 7.7 g
7月3日 日曜日		7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 いわし蒲焼き ちくわと青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと葱七味炒め 青菜と沢庵の和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 お麩と玉葱の卵とじ オクラのポン酢和え 牛乳	胚芽パン マーガリン ミートボールポトフ オリーブ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 角天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 白菜の磯和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンペン煮 トマトサラダ 牛乳	
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 蓮根の塩麩炒め わかめサラダ	二色丼 味噌汁 もやしとピーマンの炒め物 ツナマヨサラダ	《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の煮物 カリフラワーのマヨネーズ和え スイスロール(パニラ)	ご飯 味噌汁 豚肉の葱七味炒め ひじきの五目煮 ほうれん草の胡桃和え	《七夕》 七夕そうめん 枝豆と海老のかき揚げ たまご豆腐の星くずあんかけ なすのポン酢和え	ご飯 清汁 白身魚のごま味噌焼き じゃが芋の含め煮 いんげんとピーマンの彩り和え	《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	
おやつ	手作りプリン	焼きドーナツ(チョコ)		練り切り(水紋)	《ケーキバイキング》	きなこプリン	カスタードケーキ	
夕	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル 南芜の洋風煮 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 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 ホキの醤油マヨ焼き 里芋の味噌よごし もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘ダレ焼き 菜の花の胡麻和え バナナ	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 冷奴	
成分	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 43.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 48.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 63.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 36.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 33.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 35.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 43.7 g 塩分 7.9 g	
7月10日 日曜日		7月11日 月曜日	7月12日 火曜日	7月13日 水曜日	7月14日 木曜日	7月15日 金曜日	7月16日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 京がんもどきと冬瓜の煮付け 小松菜のワサビ和え ヨーグルト	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 ベーコンとカリフラワーの炒め物 胡瓜の生姜和え 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 ピ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	
昼	ご飯 味噌汁 鯛の蒲焼き さつま芋のレモン煮 豆サラダ	《郷土料理》岩手県 じゃじゃ麺 中華スープ 冬瓜の海老あんかけ 胡瓜と茗荷の酢の物	ご飯 味噌汁 白身魚のゆずマヨ焼き そらまめと卵の炒め物 ツナの和風サラダ	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め ちくわと大根の煮物 ほう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	《牛肉の日》 牛丼 赤だし 牛蒡の炒め物 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	
おやつ	どら焼き(こしあん)	星ゼリー	バナナスペシャル	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)	
夕	ご飯 中華スープ かに玉 青菜のナムル フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なすの煮浸し 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 鯆の南蛮漬け ゴーヤチャンプル フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 鶏肉の葱味噌焼き ブロッコリーの炒め物 冷奴	ご飯 味噌汁 かれいの柚香煮 ひじきの香味和え フルーツ(りんご)	菜飯 味噌汁 銀ひらすの漬け焼き いんげんの醤油和え もずく酢	
成分	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 44.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1393 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 37.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 52.4 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 48.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1398 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 34.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 30.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 43.2 g 塩分 7.5 g	

	7月17日 日曜日	7月18日 月曜日	7月19日 火曜日	7月20日 水曜日	7月21日 木曜日	7月22日 金曜日	7月23日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜の和風炒め カリフラワーの梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 小松菜の和え物 ジョア	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 ちくわと青菜の炒め物 梅納豆 牛乳	卵雑炊 清汁 さつま揚げと里芋の煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 角天煮 長芋とろろ 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 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	ご飯 清汁 鮭の磯焼き カリフラワーの炒め物 菜の花のほたて風味	《土用の丑の日》 彩りちらし寿司 清汁 茶碗蒸し 甘夏おろし和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ ジャーマンポテト グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け ひじきと揚げの炒め物 なすの和え物	ご飯 味噌汁 白身魚の山椒焼き 肉じゃが キャベツの甘酢和え
おやつ	抹茶ワッフル	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)
夕食	ご飯 味噌汁 たららの淡煮 ほうれん草の胡麻酢和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 揚げ鶏の玉葱ソースがけ 冷奴 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 豚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 鯡のおろし焼き 南瓜のサラダ フルーツ(りんご)	ゆかりご飯 味噌汁 海老と牛蒡の山椒炒め かぶの煮物 もずく酢	ご飯 中華スープ 白菜と豚肉のとろみ炒め 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)
成分	エネルギー 1356 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 28.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 32.2 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 54.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 28.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 36.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 51.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 27.3 g 塩分 6.8 g
	7月24日 日曜日	7月25日 月曜日	7月26日 火曜日	7月27日 水曜日	7月28日 木曜日	7月29日 金曜日	7月30日 土曜日
朝食	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	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 ヨーグルト	黒糖食パン イチゴジャム 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 ヨーグルト
昼食	《選択食》 ★たらこパスタ ★スパゲティミートソース コンソメスープ スナップエンドウのソテー オーロラサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き さつま芋の甘煮 レタスと赤ピーマンのドレッシング和え	ご飯 中華スープ 蒸し赤魚の中華あん なすと蓮根の中華炒め ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 白菜と厚揚げの炒め物 南瓜の和風サラダ	《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 鶏肉のハワイアン風ソテー きのこのコンソメソテー シェフサラダ	ご飯 清汁 豚肉の塩麩焼き いんげんのおかか炒め キャベツの酢味噌和え
おやつ	マドレーヌ	黒糖饅頭	プリン	《全国銘菓》	いちごスペシャル	どら焼き(抹茶)	スイスロール(モカ)
夕食	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 コンソメスープ 鯖のカレー焼き 大根と貝割れのマヨ和え りんご	ご飯 味噌汁 豚肉の柚子醤油焼き ピーマンの土佐和え もずく酢	ご飯 中華スープ 油淋鶏 ほうれん草のナムル フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 白身魚の有馬焼き もやしとにらの和え物 バナナ	菜飯 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 冷奴
成分	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 34.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 39.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1384 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 32.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 38.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 44.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 37.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 36.5 g 塩分 7.7 g