

	8月1日 日曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日	8月6日 土曜日	
朝	ご飯 味噌汁 もやしと玉葱の卵炒め 青梗菜と桜えびの和え物 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 ママーレード ウインナー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 がんもと冬瓜の煮付け バナナ 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	
昼	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 味噌汁 若鶏の山賊揚げ 里芋のごまよごし ほうれん草の白和え カスタードケーキ	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 練り切り(水紋)	《カレー配膳》 チキンカレー インゲンの洋風ソテー 菜の花の卵サラダ ジョア	ご飯 清汁 鮭の磯焼き 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのごま醤油和え マドレーヌ	ご飯 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め 竹の子の中華風煮 もやしと沢庵の中華和え 吹雪饅頭	
おやつ	味噌饅頭			《選択おやつ》			
夕	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 鶏と蓮根の旨煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め ひじきの五目煮 ごま豆腐	わかめご飯 味噌汁 めぬけの漬け焼き さつま芋のレーズン和え フルーツ(黄桃)	ご飯 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 味噌汁 ぶりの照り焼き 大根のくず煮 フルーツ(マンゴー)	
成分	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 46.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 37.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 52.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1932 kcal たんぱく質 70.2 g 脂質 51.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 41.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 44.8 g 塩分 8.9 g	
朝	ご飯 味噌汁 野菜のそぼろ炒め 納豆 牛乳	ご飯 コンソメスープ オムレツ パプリカと玉葱のマリネ 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 ひろすと人参の含め煮 ほうれん草の胡麻和え 牛乳	ご飯 味噌汁 かぶと豚肉の甘辛煮 オクラとろろ ヨーグルト	胚芽食パン ブルーベリージャム ミートボールポトフ コーンサラダ 牛乳	
昼	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	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	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 牛肉の韓国風炒め 冬瓜の土佐煮 しるなのからしマヨ和え	冷やしそば かき揚げ 鶏肉と大根の煮物 きゅうりの酢の物	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 たけのこの中華炒め 小松菜の中華和え	
おやつ	手作りトマトゼリー	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(白)	抹茶ワッフル	
夕	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)	ご飯 清汁 たらの柚子醤油焼き 根菜煮 もずく酢	ゆかりご飯 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 かれいの塩麹焼き 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 枝豆のおろす酢和え たまご豆腐	ご飯 けんちん汁 メヌケのみりん焼き ブロッコリーの錦糸和え フルーツ(洋梨)	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
成分	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 37.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 50.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 55.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 30.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1408 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 28.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 45.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 46.6 g 塩分 7.9 g
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き もやしとハムの和え物 牛乳	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 ベーコンとカリフラワーの炒め物 オクラのなめ茸和え 牛乳	黒糖食パン マーガリン 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 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもと冬瓜の煮付け 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
昼	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	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 大根と水菜のサラダ	ご飯 清汁 白身魚のごま味噌焼き かぶのとろろ煮 いんげんとササミの和え物	《納涼祭》 焼きそば たこ焼き とりつくね そら豆 すいか	ご飯 赤だし さけの塩焼き 里芋の煮物 ほうれん草の生姜醤油和え	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和え	ご飯 清汁 鮭の梅煮 蓮根の塩麹炒め 青梗菜としらすの和え物
おやつ	レモンケーキ	アイスクリーム	そば饅頭	きなこプリン	焼きドーナツ(チョコ)	バナナスペシャル	
夕	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)	ご飯 清汁 鯖の柚庵焼き 大根の水晶煮 もずく酢	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 冷奴	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 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
成分	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 31.9 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 54.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 40.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 63.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1415 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 33.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 43.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 34.8 g 塩分 9.5 g
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ 小松菜としめじのわさび和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 肉団子の玉葱あん 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 お鮎と玉葱の卵とじ 牛蒡の青じそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいりの煮物 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 イチゴジャム ポークビーンズ風スープ さつま芋のサラダ 牛乳
昼	《誕生日食》 赤飯 清汁 豚肉の南蛮焼き そら豆と卵の炒め物 胡瓜の香和え	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 刻み昆布の炒り煮 菜の花のほたて風味	《カレー配膳》 茄子とひき肉のカレー きのこ玉葱のコンソメソテー オーロラサラダ ヤクルト	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 ネギトロ丼 厚焼き玉子 梨	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 鶏肉のガーリック焼き ハムと大根の洋風煮 スパゲティサラダ
おやつ	どら焼き(こしあん)	ペアカリームワッフル	カステラ	《全国銘菓》	ドームケーキ(カスタード)	ソフトクレープ(バニラ)	
夕	ご飯 コンソメスープ たらのコンマヨ焼き 南瓜の洋風煮 フルーツ(りんご)	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 のっぺい汁 かれいの柚香煮 カリフラワーの炒め物 フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 鶏の南蛮漬け ちくわと大根の煮物 ごま豆腐	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 もずく酢	ご飯 味噌汁 赤魚のみぞれあんかけ ひじきの香味和え フルーツ(りんご)	菜飯 清汁 銀ひらすの漬け焼き しぎなす メロン
成分	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 51.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 41.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 25.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 37.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 76.2 g 脂質 49.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 45.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 40.5 g 塩分 7.0 g
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の炒り煮 ちくわと青梗菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と野菜の和風炒め 小松菜の和え物 牛乳	キャラット食パン 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 牛乳			
昼	《選択食》 ご飯 中華スープ ★青梗菜肉絲 ★かじきの回鍋肉風 かぶの中華煮 白菜のナムル	ご飯 清汁 豚肉の味噌焼き 南瓜の煮物 冷奴	《郷土料理》香川県 茄子そうめん 肉団子の柚子あんかけ こんにゃくのほちばい 大根の青じそ風味和え	ご飯 中華スープ 酢豚 ピーマンと魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーの和え物			
おやつ	抹茶プリン	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	ご飯 清汁 メヌケのマヨ醤油焼き いんげんのからし和え フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 味噌汁 蒸し鱈のキノコソースがけ ほうれん草の胡麻酢和え フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 ホキの唐揚げ玉葱ソースがけ ほうれん草の胡麻酢和え たまご豆腐	ご飯 味噌汁 鰯のおろしポン酢焼き しる菜の煮浸し フルーツ(りんご)			
成分	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 73.8 g 脂質 45.7 g 塩分 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 31.9 g 塩分 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 45.5 g 塩分 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 34.2 g 塩分 g			

# 白金の森

## 献立表 令和4年8月

※一般食・米飯の成分表記をしています。