

	10月30日 日曜日	10月31日 月曜日	白金の森 献立表 令和4年10月				10月1日 土曜日				
朝	ご飯 味噌汁 とりつくね フルーツ(みかん) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豚肉と大根の炒り煮 バナナ 牛乳					ご飯 味噌汁 ミートボール バナナ 牛乳				
昼	ご飯 味噌汁 銀ひらすのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	《ハロウィン》 チキンバターライス コンソメスープ 南瓜コロッケ ブロッコリーのオイスターソテー					ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(黄桃) ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え		
おやつ	バナナスペシャル	スイートポテト					どら焼き(こしあん)	どら焼き(こしあん)	どら焼き(こしあん)		
夕	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 鶏肉と野菜のソテー 白菜ときのこの柚子風味和え	ご飯 味噌汁 ほきの南部焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え					ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(黄桃) ヤクルト	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 バナナ 牛乳	食パン イチゴジャム ウイナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ(みかん) 牛乳	
成分	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 42.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 37.2 g 塩分 8.6 g					エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 42.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 28.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 36.4 g 塩分 8.0 g	
成分	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 42.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 37.2 g 塩分 8.6 g					エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 42.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 28.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 36.4 g 塩分 8.0 g	
朝	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 バナナ 牛乳					野菜雑炊 味噌汁 厚焼きたまご もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(黄桃) ヤクルト	食パン イチゴジャム ウイナーと野菜のコンソメ煮 フルーツ(みかん) 牛乳	
昼	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 れんこん金平 かぶの塩昆布和え	ご飯 清汁 松風焼き 里芋の煮物 いんげんの胡麻醤油和え					ご飯 味噌汁 めだいの和風ニエル 大根とがんもの煮物 小松菜とえきの和え物	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ スパゲティーサラダ キウイ	《郷土料理》福岡県 かしわ飯 かめ煮 大根のさっぱり炒め 海老とたらこのポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナツ和え
おやつ	手作りぶどうゼリー	マドレーヌ					焼きドーナツ(豆乳)	黒糖饅頭	《選択おやつ》	芋ようかん	味噌饅頭
夕	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ					ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 胡瓜の酢の物	わかめご飯 清汁 メヌケのおろし煮 茄子の味噌炒め たまご豆腐	ご飯 コンソメスープ とんかつ あざりとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 めばるの生姜煮 かぶと油揚げの含め煮 小松菜の和え物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ
成分	エネルギー 1611 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 42.8 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 37.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 49.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 28.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1718 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 49.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 25.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 47.7 g 塩分 8.6 g				
朝	ご飯 清汁 いわしの蒲焼き もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉団子の和風煮 バナナ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮物 フルーツ(マンゴー) 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ バナナ ジョア	ご飯 味噌汁 ウイナーとピーマンの炒め物 フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と角天も含め煮 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ(黄桃) 牛乳				
昼	肉うどん ちくわの磯部揚げ もやしの和え物 フルーツ(パイ)	ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ なすの含め煮 コールスローサラダ	中華丼 中華スープ 焼きビーフン 春菊の和え物	《季節の炊き込みご飯》 秋鮭の炊き込みご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 青梗菜の炒め物 茄子の和風サラダ	《選択おやつ》 かしわ飯 かめ煮 大根のさっぱり炒め 海老とたらこのポテトサラダ	ご飯 中華スープ 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	《カレー配膳》 チキンカレー キノコと玉葱のコンソメソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト				
おやつ	スイスロール(バニラ)	どら焼き(ずんだ)	イチゴスペシャル	今川焼(こしあん)	ソフトクレープ(チョコ)	練り切り(水紋)	ペアクリームワッフル				
夕	ご飯 味噌汁 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き さつま芋サラダ 冷奴	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け レバー炒め 大根のごま醤油和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 南瓜の煮物 キャベツの磯和え	ご飯 コンソメスープ 鶏のタルタルソースがけ もやしのソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ぶり大根 蓮根の炒め物 オクラのお浸し	ご飯 清汁 たらの西京焼き なすの揚げ浸し 三色和え				
成分	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 44.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 37.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 47.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 49.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 55.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 42.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 44.9 g 塩分 8.0 g				
朝	野菜雑炊 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の治部煮 フルーツ(マンゴー) ヤクルト	ご飯 味噌汁 野菜炒め バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 フルーツ(カクテル) 牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム ポトフ バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれの甘辛煮 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 和風ミートボール フルーツ(みかん) 牛乳				
昼	《誕生日膳》 赤飯 清汁 あじの香味焼き ふろふき大根 いんげんのピーナツ和え	《牛肉の日》 ご飯 コンソメスープ ミートローフ じゃが芋のバター炒め 春菊のごま和え	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 春雨の和え物	ご飯 清汁 白身魚のみそ焼き さつま芋のレモン煮 小松菜とささみの和え物	かき玉汁 銀ひらすの梅肉焼き 里芋の煮ころがし キャベツの和え物	豚丼 味噌汁 さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろ菜の錦糸和え				
おやつ	モンブラン	吹雪饅頭	ソフトクレープ(バニラ)	白い風船	酒饅頭	抹茶ワッフル	焼きドーナツ(チョコ)				
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の柚子醤油炒め 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 油揚げとしろなの煮浸し もやしのポン酢和え	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あん 五目ひじき ごま豆腐	わかめご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 メヌケの塩麹焼き 五目豆腐と大根の煮物 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 しらすと青菜の生姜和え				
成分	エネルギー 1788 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 64.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1580 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 33.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 48.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 34.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 45.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 42.5 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1445 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 36.7 g 塩分 8.3 g				
朝	ご飯 味噌汁 キャベツのひき肉炒め フルーツ(パイ) ジョア	卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの含め煮 バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻きたまご フルーツ(カクテル) 牛乳	キャラット食パン ママレードジャム 鶏肉と野菜の洋風煮 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ バナナ 牛乳				
昼	《選択食》 ★親子丼 ★エビピラフ 清汁 じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス 和のパンケーキ(黒蜜きなこ)	《選択食》 味噌汁 めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物	おかめそば 海鮮焼売 揚げなす 豆のごま和えサラダ	《全国銘菓》 おかめそば 味噌汁 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し オクラとえきの和え物	《カレー配膳》 きのこカレー いんげんの洋風ソテー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根の味噌炒め しめじと青菜の和え物	キャベツのサラダ				
おやつ	和のパンケーキ(黒蜜きなこ)	レモンケーキ	そば饅頭	全国銘菓	ドームケーキ(チョコ)	今川焼き(カスタード)	どら焼き(抹茶)				
夕	ご飯 味噌汁 赤魚の揚げびたし 蓮根の甘辛炒め ほうれん草としめじのお浸し	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ	菜飯 清汁 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 胡瓜と若布の和え物	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 冷奴	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーの青じそ和え	ご飯 清汁 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の煮物 しろ菜のなめ茸和え				
成分	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 25.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 37.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 42.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 41.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 39.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 43.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 47.9 g 塩分 7.4 g				

※一般食・米飯の成分表記をしています。