

		6月1日 水曜日		6月2日 木曜日		6月3日 金曜日		6月4日 土曜日	
朝食	 <p>白金の森 献立表 令和4年 6月</p> <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>	野菜雑炊 味噌汁 カリフラワーとベーコンの炒め物 白菜のポン酢和え ヨーグルト		食パン ブルーベリージャム ツナと蕪のコンソメスープ アスパラサラダ 牛乳		ご飯 味噌汁 大根とひき肉の炒め物 長芋とろろ 牛乳		ご飯 味噌汁 カニカマと玉葱の卵とじ しろ菜のお浸し 牛乳	
昼食		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーのほたて和え 和風ピクルス		茄子とピーマンの肉味噌丼 清汁 ちくわの煮物 ポテトサラダ		《郷土料理》和歌山県 梅しらすご飯 揚げ太刀魚の野菜あんかけ 蓮根金平 胡麻豆腐		ご飯 清汁 鶏肉のキノコソースがけ オクラの煮浸し 南瓜の和風マヨ和え	
おやつ		吹雪饅頭		《ケーキバイキング》		和のパンケーキ(あんみつ)		ドームケーキ(カスタード)	
夕食		ご飯 清汁 鶏大根 里芋の味噌よごし オレンジ		ゆかりご飯 のっぺい汁 ふくさ焼き 青梗菜のお浸し 冷奴		ご飯 コンソメスープ ポークソテー フレンチサラダ フルーツ(洋梨)		菜飯 味噌汁 たらんの淡煮 いんげんの胡麻和え もずく酢	
成分		エネルギー 1491 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 32.0 g 塩分 9.2 g		エネルギー 1516 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 44.5 g 塩分 8.5 g		エネルギー 1640 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 51.7 g 塩分 8.7 g		エネルギー 1419 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 30.6 g 塩分 9.5 g	
		6月5日 日曜日	6月6日 月曜日	6月7日 火曜日	6月8日 水曜日	6月9日 木曜日	6月10日 金曜日	6月11日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 ほぐし鶏の炒め物 もやしとハムの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 がんもの煮付け キャベツの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め ほうれん草の胡麻和え ジョア	卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなりの甘辛煮 南瓜の香味ドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 和風オムレツ 海藻サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペン煮 しらす納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペン煮 しらす納豆 牛乳	黒糖食パン ママレード ミートボールポトフ レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	
昼食	ご飯 清汁 赤魚の柚香煮 アスパラの炒め物 白菜の和え物	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 しめじの生姜炒め 青梗菜のナムル	《季節の炊き込みご飯》 薬味ご飯 赤だし 銀ひらすの更紗蒸し じゃが芋のんにく炒め カリフラワーの和え物 焼きドーナツ(豆乳)	ざるそば かき揚げ なすとツナの炒め物 菜の花のお浸し	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き ふきの煮物 いんげんの胡麻醤油和え	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 茄子と冬瓜の枝豆あんかけ もやしの香味和え	
おやつ	手作りプリン	バナナスペシャル	ココアワッフル	アイスクリーム	酒饅頭	マドレーヌ			
夕食	ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 小松菜の和え物 冷奴	ゆかりご飯 味噌汁 鱈の昆布蒸し 大根の水晶煮 パイ	ご飯 コンソメスープ チキンピカタ ツナマヨサラダ フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 たらん和風ムニエル キャベツの浅漬け バナナ	ご飯 味噌汁 鱈のんにく醤油がけ 蕪の青じそ和え もずく酢	ご飯 中華スープ かに玉 三色ナムル フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 さつま芋の甘煮 フーズル(マンゴー)		
成分	エネルギー 1444 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 33.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 39.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 42.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 41.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 52.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 41.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 54.5 g 塩分 8.1 g		
		6月12日 日曜日	6月13日 月曜日	6月14日 火曜日	6月15日 水曜日	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日	6月18日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ひき肉入り炒り豆腐 春菊の和え物 ヨーグルト	食パン イチゴジャム じゃが芋とツナの洋風煮 エンドウの洋風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ ほうれん草のおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ 海藻サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 磯納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 がんもと冬瓜の煮付け カリフラワーと貝割れの和え物 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き 筍のさっぱり炒め しろ菜のお浸し	ご飯 清汁 鯖の香味漬焼き 冬瓜の海老あんかけ 焼き蓮根の白和え	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 牛肉の冷しゃぶ アスパラとコーンの炒め物 さつま芋の香味ドレッシング和え	ご飯 清汁 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 菜の花の和え物	ご飯 中華スープ 銀ひらすの香味ソース 魚肉ソーセージの中華炒め 青梗菜の中華和え	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 里芋の煮物 いんげんの土佐和え	《カレー配膳》 チキンカレー しめじのジンジャーソテー ツナマヨサラダ ジョア		
おやつ	スイスロール(モカ)	抹茶プリン	おはぎ	イチゴスペシャル	黒糖饅頭	レモンケーキ	ソフトクレープ(チョコ)		
夕食	ゆかりご飯 清汁 メヌケの煮付け キャベツのごまマヨ和え パイ	ご飯 味噌汁 焼肉風炒め 大根の煮物 もずく酢	ご飯 赤だし 揚げたらん野菜あんかけ 蕪のポン酢和え 冷奴	ご飯 コンソメスープ ホキのマスタード焼き 野菜サラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌がけ 小松菜の煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 ひき肉入りニラ玉 なすの和風マリネ バナナ	ご飯 味噌汁 鱈のんにく醤油焼き 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ(白桃)		
成分	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 39.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 43.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 44.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 41.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 40.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 55.1 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1701 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 51.4 g 塩分 9.2 g		
		6月19日 日曜日	6月20日 月曜日	6月21日 火曜日	6月22日 水曜日	6月23日 木曜日	6月24日 金曜日	6月25日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 オムレツ 白なのワサビ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚豆腐揚げ煮 いんげんのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル アスパラと桜海老の和え物 ヨーグルト	卵雑炊 味噌汁 肉団子の玉ねぎあん オクラの梅肉和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 炒り卵の野菜炒め 牛蒡の胡麻醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンペンの炒め物 いんげんの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンペンの炒め物 いんげんの和え物 ヨーグルト	キャラット食パン ブルーベリージャム マカロニシチュー コーンサラダ 牛乳	
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 鱈のごま味噌ダレ 牛蒡の金平 胡瓜と茗荷の和え物 和のパンケーキ(抹茶)	ご飯 味噌汁 豚肉のタラマヨ焼き 厚揚げと里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 コンソメスープ チーズインハンバーグ キャベツのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鱈のバター醤油焼き ブロッコリーとベーコンの炒め物 大根サラダ	ご飯 オニオンスープ 揚げ鶏のトマト煮 エンドウとしめじのソテー シーザーサラダ	ご飯 清汁 豚肉の香味炒め ふきの煮物 菜の花の錦糸和え	ご飯 清汁 豚肉の香味炒め ふきの煮物 菜の花の錦糸和え		
おやつ	カスタードケーキ	味噌饅頭	スイスロール(バナナ)	《全国銘菓》	今川焼き(カスタード)	吹雪饅頭	どら焼き(抹茶)		
夕食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のホワイトソースがけ 南瓜の洋風煮 キウイ	ご飯 清汁 メバルの香味蒸し 小松菜の酢味噌和え フルーツ(カクテル)	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 菜の花のおかか和え もずく酢	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 三色ナムル フルーツ(黄桃)	わかめご飯 味噌汁 揚げ豆腐 もやしの青じそ和え オレンジ	ご飯 清汁 鱈の西京焼き ひじきの煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘ダレ焼き 塩昆布和え フルーツ(白桃)		
成分	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 45.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 35.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 48.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 46.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 42.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1596 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 43.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 37.7 g 塩分 7.7 g		
		6月26日 日曜日	6月27日 月曜日	6月28日 火曜日	6月29日 水曜日	6月30日 木曜日			
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 胡瓜のポン酢和え 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース 蕪の梅肉和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれ煮 梅納豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 がんもの含め煮 しろなの胡麻和え 牛乳	黒糖食パン ママレード ミネストローネ グリーンサラダ 牛乳	黒糖食パン ママレード ミネストローネ グリーンサラダ 牛乳			
昼食	《選択食》 ★しらす丼 ★豚ひき肉のスタミナ丼 味噌汁 きのこササミの炒め物 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き 青菜と豆腐の炒め物 白菜のゆかり和え	ご飯 コンソメスープ チキンカツ カリフラワーとカニカマのソテー さつま芋のレーズン和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ぜんまい煮 スパゲティサラダ	《カレー配膳》 シーフードカレー ブロッコリーのソテー チーズサラダ ヤクルト	《カレー配膳》 シーフードカレー ブロッコリーのソテー チーズサラダ ヤクルト			
おやつ	カスタードケーキ	練り切り(水紋)	ソフトクレープ(バナナ)	上用饅頭(白)	ドームケーキ(チョコ)	ドームケーキ(チョコ)			
夕食	ご飯 ジュリエンスープ スパニッシュオムレツ シェフサラダ フルーツ(カクテル)	ご飯 清汁 豚肉のおろし醤油焼き なすの柚子味噌がけ フルーツ(リンゴ)	ご飯 味噌汁 銀ひらすの漬け焼き けんちん炒め もずく酢	ご飯 清汁 鶏肉の生姜煮 小松菜の白和え バナナ	ゆかりご飯 のっぺい汁 ひき肉入り卵焼きの銀鱈かけ カリフラワーのおかか炒め オレンジ	ゆかりご飯 のっぺい汁 ひき肉入り卵焼きの銀鱈かけ カリフラワーのおかか炒め オレンジ			
成分	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 32.1 g 塩分 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 35.9 g 塩分 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 40.7 g 塩分 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 43.7 g 塩分 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 59.2 g 塩分 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 59.2 g 塩分 g			