

		5月1日 月曜日	5月2日 火曜日	5月3日 水曜日	5月4日 木曜日	5月5日 金曜日	5月6日 土曜日
朝 食		ご飯 味噌汁 ちくわの炒り煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 野菜つみれの煮物 もずく酢 ジョア	キャロット食パン いちごジャム ミネストローネ フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ(パイン) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 納豆 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼 食		ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ カリフラワーのソテー もやしのサラダ	ご飯 お吸い物 かれいの揚げ煮 さつま芋の煮物 ほうれん草の錦糸和え	【郷土料理】山形県 栗ご飯 清汁 ★牛肉の芋煮 もやしの炒め物 青菜漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き 花野菜のコンソメ煮 さつま芋のマセドアンサラダ	麦ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼き さつま揚げとかぶの煮物 青梗菜のからし和え	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き 焼売 ほうれん草のナムル
おやつ		おはぎ	焼きドーナツ(豆乳)	スイスロール(いちご)	《選択おやつ》	カスタードケーキ	そば饅頭
夕 食		ご飯 清汁 しいらの照り焼き 豚肉と蓮根の炒め物 冷奴	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 かぼちゃの華風煮 春雨サラダ	ご飯 赤だし汁 赤魚の煮付け なすとピーマンの炒め物 酢大豆	ご飯 清汁 干草焼き ちくわと畑菜の煮物 キャベツのしそ風味和え	ご飯 お吸い物 鶏肉のごま醤油焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 肉野菜のバター・ポン酢蒸し じゃこの炒め物 三色和え
成分		エネルギー 1597 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 38.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 33.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1631 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 43.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 41.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 33.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 37.6 g 塩分 8.1 g
		5月7日 日曜日	5月8日 月曜日	5月9日 火曜日	5月10日 水曜日	5月11日 木曜日	5月12日 金曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 もずく酢 ジョア	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 フルーツ(マンゴー) ヤクルト	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム ウインナーとかぶのポトフ フルーツ(みかん) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ひじきの微物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの吉野煮 フルーツ(黄桃) ヨーグルト
昼 食	《新緑御膳》 筍ちらし 舞茸汁 かき揚げ 里芋の煮物 菜の花の和え物	ご飯 若竹汁 さばのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 春雨のさっぱりサラダ	★牛肉の日★ ご飯 コンソメスープ 牛肉のトマト煮 ほうれん草のソテー コールスローサラダ	中華飯 中華スープ 焼きビーフン カリフラワーの中華和え	ご飯 お吸い物(若芽・葱) ぶりの七味焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し	★カレー配膳★ チキンカレー キャベツのソテー 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 あじの生妻醤油焼き 筍とふきの煮物 しろ菜の変わりマヨ和え
おやつ	手作りゼリー(デザート杏仁)	ドームケーキ(こしあん)	クレープ(チョコ)	どら焼き(ずんだ)	吹雪饅頭	抹茶パンケーキ	スイスロール(モカ)
夕 食	ご飯 コンソメスープ たらポテト焼き アスパラソテー キャベツの柚子サラダ	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め いんげんの炒め物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 白身魚のナッツ焼き しろなの炒め物 ごま豆腐	ご飯 清汁 五目卵焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしと胡瓜の和え物	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	ご飯 お吸い物 白身魚の香味焼き レバー煮付 いんげんのごまよごし	麦ご飯 清汁 鶏肉の塩麴焼き なすのみそ炒め 春雨ときゅうりの酢の物
成分	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 41.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 47.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 48.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 42.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 45.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 40.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 39.3 g 塩分 7.4 g
		5月14日 日曜日	5月15日 月曜日	5月16日 火曜日	5月17日 水曜日	5月18日 木曜日	5月19日 金曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ フルーツ(パイン) 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 フルーツ(マンゴー) ジョア	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 フルーツ(みかん) ヨーグルト	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン ママレード ウインナーのコンソメ煮 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き フルーツ(バナナ) 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 海藻サラダ	麦ご飯 お吸い物 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜のしそ風味和え	★牛肉の日★ 牛丼 味噌汁 ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え	ご飯 お吸い物 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 オクラのおかか和え	ご飯 お吸い物 トマトスープ バサのバター焼き かぶの洋風煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 ほきの照り煮 ぜんまい煮 ポテトサラダ	きつねそば ごぼうの甘辛炒め コールスローサラダ
おやつ	★ミルクプリン	練り切り	今川焼き(こしあん)	いちご蒸しパン	抹茶ワッフル	きみしぐれ	ドームケーキ
夕 食	ご飯 お吸い物 金目鯛の煮付け 青梗菜の煮浸し 浅漬け	ご飯 お吸い物 たらのごまだれがらめ 肉じゃが あみえび佃煮	ご飯 お吸い物 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃの甘煮 もやしの和え物	ご飯 お吸い物 鶏肉のごま醤油焼き 蓮根きんぴら 卵豆腐	ご飯 清汁 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 香の物桜大根	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 かに焼売 畑菜とまやしのナムル
成分	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 44.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 33.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 32.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 42.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 38.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 50.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 42.5 g 塩分 8.0 g
		5月21日 日曜日	5月22日 月曜日	5月23日 火曜日	5月24日 水曜日	5月25日 木曜日	5月26日 金曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 とりつくね フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚豆腐揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 もずく酢 ヤクルト	ご飯 味噌汁 つみれと里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ フルーツ(パイン) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーとかぶのポトフ フルーツ(黄桃) 牛乳
昼 食	<誕生日食> ご飯 清汁 鯉の南蛮漬け 海老と卵の炒め物 春菊の和え物	ご飯 味噌汁 銀鱈の西京焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ 焼き餃子 春雨サラダ	★牛肉の日★ ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 いんげんの胡桃和え	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 蓮根の炒り煮 白菜の香味和え	★季節の変わりご飯★ 枝豆とコーンの炊き込みご飯 赤だし汁 鶏肉の甘ダレ焼き 冬瓜の海老あんかけ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼きと風あんかけ 豚肉と大根の煮物 もやしとにらのお浸し
おやつ	酒饅頭	バームクーヘン	カステラ饅頭	全国銘菓	レモンケーキ	桃ムース	クレープ(パニラ)
夕 食	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布の佃煮	ご飯 清汁 豚肉の玉葱ソース炒め かぶの水晶煮 しば漬け	ご飯 清汁 白身魚のマヨネーズ焼き 豚肉と大根の炒め物 季)パインアップル	ご飯 清汁 揚げ豆腐 若竹煮 きやらぶき	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 畑菜の煮浸し うずら豆	麦ご飯 清汁 鰯のみりん焼き なすの含め煮 冷奴	ご飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 小松菜のナムル
成分	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 44.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 54.1 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 44.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 34.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 33.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 42.5 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 54.0 g 塩分 6.8 g
		5月28日 日曜日	5月29日 月曜日	5月30日 火曜日	5月31日 水曜日	 Mother's Day 白金の森 献立表令和5年5月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。	
朝 食	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(パイン) ジョア	ご飯 味噌汁 ちくわと大根の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 もずく酢 牛乳	黒糖食パン マーガリン ミートボールポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳			
昼 食	★選択食★ ★ソース焼きそば ★シーフード塩焼きそば 中華スープ かぶの中華煮 涼拌三絲	味噌汁 めめけのホイル焼き 厚揚げとふきの煮物 小松菜のなめ茸和え	★カレー配膳★ キーマカレー ブロッコリーのガーリック炒め キャロットサラダ みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え			
おやつ	★ミルクプリン	ココアワッフル	味噌饅頭	豆乳ウエハース			
夕 食	ご飯 清汁 めばるの梅肉焼き ひじきの煮物 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 清汁 たらむニエル さつまいもの塩炒め いんげんの和えもの	ご飯 ジュリエンスープ 鶏肉の玉葱ソース カリフラワーのカレーソテー ごま豆腐			
成分	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 29.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 42.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 38.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 65.0 g 塩分 7.1 g			