

# 白金の森 献立表

## 令和5年4月



※一般食・米飯の成分表記をしています。

						4月1日 土曜日
						ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース フルーツ(みかん) 牛乳 ご飯 清汁 銀鱈の柚香煮 海老と卵の炒め物 春菊の和え物  <b>★桜ゼリー</b> ご飯 わかめスープ 麻婆茄子 青梗菜の華風煮返し  エネルギー 1507 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 40.3 g 塩分 7.0 g
4月2日 日曜日	4月3日 月曜日	4月4日 火曜日	4月5日 水曜日	4月6日 木曜日	4月7日 金曜日	4月8日 土曜日
ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(バナナ) 牛乳  <b>【お花見御膳】</b> 桜菜ご飯 清汁 鶏肉の西部焼き 筍の土佐煮 うどと菜の花の錦糸和え 手作りぶどうゼリー ご飯 ジュリエンスープ ミートローフ ブロッコリーとツナのソテー シェフサラダ エネルギー 1569 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 46.3 g 塩分 6.8 g	キャロット食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き 厚揚げと里芋の含め煮 ほうれん草のお浸し 焼きドーナツ(豆乳) ご飯 清汁 鯉の香味蒸し けんちん炒め しる菜のごま和え エネルギー 1490 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 43.7 g 塩分 7.0 g	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 フルーツ(みかん) ヤクルト  <b>★カレー配膳★</b> ご飯 ポークカレー しめじのオイスターソテー チーズサラダ フルーツヨーグルト 味噌饅頭 エネルギー 1648 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 47.9 g 塩分 7.1 g	野菜雑炊 味噌汁 がんもどきの煮付け フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 銀ひらすの漬け焼き ごぼうの甘辛炒め スパゲティサラダ カスタードケーキ ご飯 清汁 肉豆腐 里芋の旨煮 青梗菜の和え物 エネルギー 1627 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 45.4 g 塩分 7.0 g	ご飯 味噌汁 はんぺんの甘辛煮 もずく酢 ジョア ご飯 清汁 鯉の竜田揚げ ぜんまい煮 さつまいもサラダ  <b>【郷土料理】岡山県</b> たまの温玉めし 清汁 白菜の炒め物 なます  <b>【選択おやつ】</b> じゃがいも ご飯 のっぺい汁 桜海老入り卵焼きの餡掛け かりふらわーのおかか炒め キャベツ塩昆布和え エネルギー 1608 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 47.7 g 塩分 7.1 g	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳  <b>【郷土料理】岡山県</b> たらこ ご飯 清汁 鶏肉のみりん焼き なすとピーマンの炒め物 冷奴 エネルギー 1602 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 46.2 g 塩分 6.6 g	ご飯 味噌汁 野菜つみれ煮 梅納豆 牛乳 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き しめじのコンソメソテー えんどうの洋風和え ドームケーキ(チョコ) エネルギー 1544 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 36.8 g 塩分 7.5 g
4月9日 日曜日	4月10日 月曜日	4月11日 火曜日	4月12日 水曜日	4月13日 木曜日	4月14日 金曜日	4月15日 土曜日
ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 フルーツ(カクテル) 牛乳 ご飯 中華スープ 揚げ餅の香味ソースがけ 燕の中華煮 涼拌三絲  <b>★ミルクプリン</b> ご飯 清汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 青梗菜のピーナツ和え エネルギー 1592 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 44.0 g 塩分 7.5 g	ご飯 コンソメスープ オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 燕の含め煮 筍のお浸し 練り切り ご飯 清汁 鯉の利休焼き 蓮根の高菜炒め ブロッコリーとカニカマの和え物 エネルギー 1547 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 41.5 g 塩分 6.3 g	ご飯 味噌汁 厚揚げののりみ煮 フルーツ(白桃) ヨーグルト ご飯 オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き えんどうのソテー ポテトサラダ きなこプリン ご飯 味噌汁 鯉のおろしポン酢 大根の水晶煮 いんげんのマリネ エネルギー 1569 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 42.0 g 塩分 7.1 g	胚芽食パン イチゴジャム 肉団子と野菜の洋風煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め かぼちゃの煮物 春菊のおかか和え 抹茶ワッフル ご飯 清汁 かき揚げの煮付け しぎなす ごま豆腐 エネルギー 1527 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 39.2 g 塩分 6.6 g	ご飯 味噌汁 お鮎と玉葱の卵とじ もずく酢 ヤクルト  <b>★季節の変わりご飯★</b> 春の炊き込みご飯 味噌汁 鯉の生姜醤油焼き さつまいも煮 インゲンとカニカマの和え物 吹雪饅頭 ご飯 コンソメスープ 豚肉のバーベキューソース じゃが芋のバター炒め ホワイトサラダ エネルギー 1610 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 37.7 g 塩分 7.6 g	ご飯 味噌汁 大根とひき肉の甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 清汁 鶏肉の甘ダレ焼き 冬瓜の海老あんかけ 海藻サラダ 和風パンケーキ(黒蜜) ご飯 味噌汁 マグロカツ アスパラの炒め物 野菜サラダ エネルギー 1546 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 39.0 g 塩分 6.8 g	卵雑炊 味噌汁 飛龍頭の含め煮 フルーツ(リンゴ) 牛乳 ご飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き じゃが芋の煮物 二色浸し レモンケーキ ご飯 清汁 鯉の塩麹焼き 筍とふきの煮物 菜の花の梅肉和え エネルギー 1540 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 43.6 g 塩分 8.3 g
4月16日 日曜日	4月17日 月曜日	4月18日 火曜日	4月19日 水曜日	4月20日 木曜日	4月21日 金曜日	4月22日 土曜日
ご飯 味噌汁 玉子焼き フルーツ(マンゴー) ジョア  <b>★誕生日食★</b> 赤飯 清汁 鯉の道明寺蒸し 白菜の和風炒め うまい菜のからし和え 今川焼き(こしあん) ご飯 中華スープ 青椒肉絲 れんこんきんぴら 青菜の中華和え エネルギー 1596 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 42.5 g 塩分 7.5 g	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱七味炒め フルーツ(バナナ) 牛乳  <b>★カレー配膳★</b> チキンカレー いんげんの洋風ソテー 菜の花のタマゴサラダ ピタミンゼリー ドームケーキ(カスタード) ご飯 赤だし汁 めぬけの香味蒸し 大根ののりみ煮 もやし和え物 エネルギー 1642 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 43.7 g 塩分 6.6 g	ご飯 味噌汁 豚肉と燕の炒り煮 フルーツ(白桃) 牛乳 ご飯 味噌汁 たららの唐揚げ 冬瓜の煮物 小松菜のくるみ和え ご飯 清汁 豚肉のみそ焼き ちくわと畑菜の煮物 青瓜の酢の物 エネルギー 1526 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 39.6 g 塩分 7.1 g	野菜雑炊 味噌汁 かりふらわーとベーコンの炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのソテー マカロニサラダ 黒糖饅頭 ご飯 清汁 ゆかりご飯 ふくさ焼き ひじきの五目煮 アスパラサラダ エネルギー 1645 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 45.4 g 塩分 8.5 g	食パン ブルーベリージャム ウインナーのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き ブロッコリーのほたて和え 和風ピクルス ご飯 清汁 かにかまと玉葱の卵とじ もずく酢 ヨーグルト ご飯 清汁 鯉の漬け焼き 金平牛蒡 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 豚肉ときこの炒め物 ポークソテー フレンチサラダ エネルギー 1462 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 39.8 g 塩分 7.6 g	ご飯 味噌汁 かにかまと玉葱の卵とじ もずく酢 ヨーグルト ご飯 清汁 鯉の漬け焼き 金平牛蒡 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 豚肉ときこの炒め物 ポークソテー フレンチサラダ エネルギー 1479 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 39.7 g 塩分 7.8 g	酒饅頭 ご飯 味噌汁 大根とひき肉の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 清汁 鶏肉のキノコソースがけ オクラの煮浸し かぼちゃの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 たららの淡煮 蓮根金平 いんげんの胡麻和え エネルギー 1488 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 30.8 g 塩分 7.4 g
4月23日 日曜日	4月24日 月曜日	4月25日 火曜日	4月26日 水曜日	4月27日 木曜日	4月28日 金曜日	4月29日 土曜日
ご飯 味噌汁 京がんもの煮付け フルーツ(黄桃) ヨーグルト  <b>★選択食★</b> ★バリエア・五目炒飯 コンソメスープ きのこソテー タラモサラダ ご飯 清汁 豚肉の有馬焼き 筍のさっぱり炒め しる菜の影りお浸し  <b>★ミルクプリン</b> 仰かりご飯 清汁 めぬけの煮付け ほうれん草のソテー キャベツのツナマヨ和え エネルギー 1601 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 44.6 g 塩分 7.6 g	ご飯 味噌汁 ほぐし鶏の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 赤だし汁 銀ひらすの更紗蒸し アスパラとコーンの炒め物 かりふらわーの和え物 おはぎ ご飯 仰かりご飯 味噌汁 鯉の昆布蒸し 茄子の含め煮 キャベツの和え物 エネルギー 1505 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 40.1 g 塩分 7.2 g	ご飯 味噌汁 厚揚げの葱あんかけ フルーツ(バナナ) ヨーグルト ご飯 赤だし汁 銀ひらすの更紗蒸し かぼちゃの香味ドレッシング かりふらわーの和え物 スイスロール(パニラ) ご飯 コンソメスープ チキンピカタ ツナマヨサラダ もやしのカレーソテー エネルギー 1519 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 39.8 g 塩分 7.1 g	卵雑炊 味噌汁 肉詰めいなり の甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 清汁 たららの和風ムニエル かぼちゃの香味ドレッシング ふきと高野の含め煮 全国銘菓 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 小松菜のナムル オレンジ エネルギー 1439 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 35.6 g 塩分 7.7 g	ご飯 味噌汁 和風オムレツ もずく酢 牛乳 ご飯 清汁 豚肉の梅肉焼き ふきの煮物 いんげんの胡麻醤油和え ベアクリームワッフル ご飯 味噌汁 鯉のこんにゃく醤油がけ さつまいもの甘煮 冷奴 エネルギー 1587 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 46.7 g 塩分 8.0 g	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 トマトスープ 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 和風パンケーキ(抹茶) ご飯 中華スープ 中華卵焼き なすとピーマンの炒め物 三色ナムル エネルギー 1636 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.2 g 塩分 7.8 g	黒糖食パン マーマレード ミートボールポトフ フルーツ(りんご) 牛乳 ご飯 清汁 鯉の味噌煮 鶏肉と冬瓜の枝豆あんかけ もやしの香味和え クレープ(チョコ) ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 里芋の煮ころがし レモンドレッシングサラダ エネルギー 1601 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 54.4 g 塩分 7.1 g
4月30日 日曜日						
ご飯 味噌汁 さつまいもの炒め物 フルーツ(黄桃) ヨーグルト ご飯 清汁 鶏肉の有馬焼き 筍のさっぱり炒め しる菜の影りお浸し  <b>★ミルクプリン</b> 仰かりご飯 清汁 めぬけの煮付け ほうれん草のソテー キャベツのツナマヨ和え エネルギー 1505 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 36.9 g 塩分 7.7 g						