

白金の森 献立表 令和6年5月



※一般食・米飯の成分表記をしいま

	5月1日 水曜日		5月2日 木曜日		5月3日 金曜日		5月4日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 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 ヤクルト		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	
昼食	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ ふきと鶏肉の煮物 もやしのサラダ		ご飯 お吸い物 かれの揚げ煮 さつまいもの煮物 ほうれん草の錦糸和え		《郷土料理》福井県 ソースかつ井 ぼっかけ汁 里芋のいとこ煮 抹茶デザート		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 さつまいものマゼドニアンサラダ	
夕食	麦ご飯 しいらの照り焼き 豚肉と蓮根の炒め物 ゴマ豆腐		ご飯 麻婆豆腐 カニしゅうまい 春雨サラダ		ご飯 赤魚の煮付け なすとピーマンの炒め物 酢大豆		ご飯 干草焼き ちくわと畑菜の煮物 キャベツのしそ風味和え	
成分	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 29.7 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1431 kcal たんぱく質 49.8 g 脂質 33.6 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1488 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 30.7 g 塩分 5.0 g		エネルギー 1465 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 30.9 g 塩分 8.2 g	
	5月5日 日曜日	5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	5月11日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 とりつくね フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 もずく酢 牛乳	食パン マレード 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 厚焼き卵 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	卵雑炊 味噌汁 野菜炒め フルーツ(みかん) 牛乳	
昼食	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 しゅうまい ほうれん草のナムル	ご飯 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 冬瓜のかにあんかけ 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	ご飯 お吸い物 ぶりの七味焼き なすの含め煮 カリフラワーの中華サラダ	中華飯 中華スープ 焼ビーフン 畑菜のごま和え	
夕食	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の土佐煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 肉野菜のバターポン酢蒸し じゃこの炒め物 しば漬け	ご飯 たらのポテト焼き アスパラのソテー キャベツの柚子サラダ	ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め いんげんの炒め物 もやしのナムル	ご飯 白身魚のナッツ焼き しろなの炒め物 卵豆腐	ご飯 五目卵焼き 切干大根の炒め煮 もやしときゅうりの和え物	ご飯 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	
成分	エネルギー 1423 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 33.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 40.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 43.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 54.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 39.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 45.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 25.7 g 塩分 7.5 g	
	5月12日 日曜日	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日	5月18日 土曜日	
朝食	胚芽食パン りんごジャム ウインナーと大根のポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース フルーツ(黄桃) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ もずく酢 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) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	
昼食	《カレー配膳》 チキンカレー 福神漬 キャベツのソテー イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 あじの生姜醤油焼き たけのことふきの煮物 しろなの変わりマヨネーズ和え	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 菜の花のお浸し	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	ご飯 お吸い物 さばの味噌煮 鶏肉と筍の煮物 オクラのおかか和え	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	
夕食	ご飯 白身魚の香味焼き レバー煮つけ いんげんのごまよごし	ご飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの華風煮 春雨ときゅうりの酢の物	ご飯 金目鯛の煮つけ 青梗菜の煮びたし かぶの浅漬け	ご飯 たらのごまだれがらめ 肉じゃが あみえび佃煮	ご飯 さわらの山椒焼き 金平牛蒡 冷奴	ご飯 鶏肉の照り焼き 豚肉と大根の炒め物 もやしの和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のにんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 冷奴	
成分	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 43.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1425 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 30.1 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1421 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 29.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1432 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 30.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 41.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1410 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 36.3 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 31.1 g 塩分 7.4 g	
	5月19日 日曜日	5月20日 月曜日	5月21日 火曜日	5月22日 水曜日	5月23日 木曜日	5月24日 金曜日	5月25日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン マーガリン 大根と鶏の洋風煮 フルーツ(みかん) 牛乳	ご飯 味噌汁 お豆腐揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 カリフラワーとベーコンの炒め物 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 玉ねぎと卵の炒め物 納豆 ヨーグルト	
昼食	赤飯 清汁 あじの南蛮漬 海老と卵の炒め物 春菊の和え物	きつねそば ごぼうの甘辛炒め コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ほきの照り煮 ぜんまい煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 銀だら西京焼き さきみ昆布の炒り煮 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 いんげんくるみ和え	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き ツナとカリフラワーのソテー 白菜の香味和え	
夕食	麦ご飯 ふくさ焼き きのこソテー 香の物	ご飯 青椒肉絲 豆腐しゅうまい 畑菜ともやしのナムル	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 ごま豆腐	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め かぶの水晶煮 三色和え	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き えびと白菜の煮物 季節の果物	ご飯 擬製豆腐 若竹煮 きやらぶき	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 畑菜の煮びたし うずら豆	
成分	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 38.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1417 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 36.0 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1403 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 42.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 44.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 41.3 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1458 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 33.8 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1411 kcal たんぱく質 65.9 g 脂質 33.8 g 塩分 6.7 g	
	5月26日 日曜日	5月27日 月曜日	5月28日 火曜日	5月29日 水曜日	5月30日 木曜日	5月31日 金曜日		
朝食	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 にしん梅煮 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ ウインナーとかぶのポトフ フルーツ(黄桃) ヨーグルト	野菜雑炊 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 スクランブルエッグ 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ミートボールポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳		
昼食	ソース焼きそば 中華スープ 蕪の中華煮 涼拌三絲	《季節の変わりご飯》 枝豆とコーンの炊き込みご飯 赤だし 鶏肉の甘だれ焼き 冬瓜の海老あんかけ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と大根の煮物 もやしとにらのお浸し	《カレー配膳》 キーマカレー キャロットサラダ ブロッコリーのガーリックソテー ヨーグルトゼリー	ご飯 味噌汁 メヌケのホイル蒸し 厚揚げとふきの煮物 小松菜となめ茸和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き カリフラワーのカーレーソテー もやしのポン酢和え		
夕食	ご飯 さわらのみりん焼き なすの含め煮 卵豆腐	ご飯 回鍋肉 えびしゅうまい 小松菜のナムル	麦ご飯 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 たらのムニエル さつま芋の塩炒め いんげんの和え物	ご飯 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 鶏肉の玉葱ソース さつま揚げと冬瓜の煮物 豆サラダ		
成分	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 38.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 41.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 50.0 g 脂質 33.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 50.9 g 脂質 32.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1463 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 42.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 48.4 g 塩分 5.9 g		