

	6月30日 日曜日	白金の森 献立表 令和6年6月					6月1日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) ヤクルト						ご飯 味噌汁 肉詰めいなり煮物 フルーツ(カクテル) 牛乳
昼食	ご飯 お吸い物 銀鱈の照り焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜の和え物						ご飯 ポターージュ 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 花野菜マリネ
夕食	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい ザーサイ						ご飯 白身魚のポン酢かけ えびと白菜の煮物 香の物
成分	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 51.7 g 脂質 47.5 g 塩分 6.1 g						エネルギー 1378 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 28.9 g 塩分 7.1 g
	6月2日 日曜日	6月3日 月曜日	6月4日 火曜日	6月5日 水曜日	6月6日 木曜日	6月7日 金曜日	6月8日 土曜日
朝食	卵雑炊 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ フルーツ(バナナ) ヤクルト	ご飯 味噌汁 さつま揚げと里芋の煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のケチャップ炒め フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ フルーツ(マンゴー) 牛乳	キャラット食パン りんごジャム ハムと大豆のトマト煮込み フルーツ(バナナ) 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 大根サラダ	★牛肉の日★ 牛丼 味噌汁 小松菜とマカロニのバター醤油炒め カリフラワーのかにちらしサラダ	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろかけ しろなのピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 豚肉のご味噌炒め じゃが芋のにんにく炒め キャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 めぬけの煮付け れんこんの塩麴炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 味噌汁 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え	★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 フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 豚肉の葱塩炒め 青梗菜のお浸し 野菜サラダ	ご飯 あじの照りだれ焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしサラダ	ご飯 和風卵焼き さつま芋の煮物 ほうれん草のくるみお浸し	ご飯 味噌汁 ホキの和風ムニエル さつま揚げの煮びたし ぜんまい煮	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 冷奴	ご飯 あじの味噌漬け焼き 里芋のそぼろ煮 キャベツとハムのごま風味和え	ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え
成分	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 46.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 37.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 32.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 39.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1399 kcal たんぱく質 53.9 g 脂質 36.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1412 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 29.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 41.7 g 塩分 7.9 g
	6月9日 日曜日	6月10日 月曜日	6月11日 火曜日	6月12日 水曜日	6月13日 木曜日	6月14日 金曜日	6月15日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 フルーツ(パイナップル) ヤクルト	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと白菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏と豚肉の煮物 フルーツ(みかん) ジュア	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 とりつくね もずく酢 牛乳	食パン いちごジャム 大根と鶏の洋風煮 フルーツ(マンゴー) 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 めぬけの塩麴焼き 蕪の土佐煮 しろなのみぞれ和え	《郷土料理 和歌山県》 梅しらすご飯 赤だし 揚げかきい野菜あん 蓮根金平 胡麻豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 里芋のごまよごし ほうれん草のみぞれ和え	ご飯 味噌汁 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆	ご飯 味噌汁 コンソメスープ チキンステーキ キャベツのソテー かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の香味蒸し もやしと人参の炒め物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 たらこの香り揚げ いんげんの炒め煮 畑菜の炒め物
夕食	ご飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ	ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 桜大根	ご飯 清汁 白身魚の揚げ浸し ブロッコリーの彩りソテー 白菜のなめ茸和え	ご飯 肉豆腐 春雨の炒め物 小松菜のおかか和え	ご飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラと生姜醤油和え	ご飯 ハンバーグマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ	ご飯 揚げ豆腐 ひじきの五目炒り煮 白菜のからし和え
成分	エネルギー 1392 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 30.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 35.9 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1473 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 40.3 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1404 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 27.8 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 58.4 g 脂質 45.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 47.3 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1344 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 34.4 g 塩分 6.6 g
	6月16日 日曜日	6月17日 月曜日	6月18日 火曜日	6月19日 水曜日	6月20日 木曜日	6月21日 金曜日	6月22日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと青梗菜の炒め物 もずく酢 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 野菜炒め フルーツ(カクテル) 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ(みかん) ヤクルト	卵雑炊 味噌汁 がんと冬瓜の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	胚芽食パン マーガリン ウインナーとコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 カニカマ卵とじ 納豆 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 ぶりのご味噌ダレ 牛蒡の金平 胡麻と茗荷の和え物	ご飯 中華スープ パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	ご飯 味噌汁 お好み焼き風卵焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 畑菜とえのきの和え物	三色丼 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 野菜の甘酢漬	麦ご飯 かき玉汁 金目鯛の煮付け ～おろしかけ～ 豚肉と蓮根のみそ炒め キャベツの和風マヨ和え	冷やしそば 夏野菜のかき揚げ じゃが芋の含め煮 マカロニサラダ	《季節の炊きこみご飯》 薬味ご飯 赤だし 銀ひらすの更紗蒸し なすの含め煮 カリフラワーの和え物
夕食	麦ご飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 かぶの浅漬	ご飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら 揚げなすの香味和え	ご飯 豚肉の味噌漬焼き しろなの煮浸し カリフラワーのかにちらしサラダ	ご飯 たらこのマスタード焼き ブロッコリーのガーリックソテー 卵豆腐	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き レバーとごぼうの旨煮 季節の果物(メロン)	ご飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 季節の果物(メロン)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル
成分	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 46.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 48.9 g 脂質 41.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 48.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1364 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 32.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1407 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 37.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1353 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 42.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 44.3 g 塩分 7.7 g
	6月23日 日曜日	6月24日 月曜日	6月25日 火曜日	6月26日 水曜日	6月27日 木曜日	6月28日 金曜日	6月29日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げとピーマンの炒め物 フルーツ(バナナ) ヤクルト	ご飯 味噌汁 卵とじ フルーツ(パイナップル) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 えびと冬瓜の煮物 フルーツ(黄桃) 牛乳	ご飯 味噌汁 ねぎあんかけ卵焼き フルーツ(バナナ) ヨーグルト	食パン ママレードジャム ミネストローネ フルーツ(みかん) 牛乳	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 豆腐のそぼろかけ もずく酢 牛乳
昼食	★ビーフシチュー エリンギのガーリックソテー ピクルス	ご飯 味噌汁 焼き肉 あさり冬瓜の煮物 春雨の中華和え	★牛肉の日★ ご飯 味噌汁 牛肉の野菜炒め 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 味噌汁 ぶりのバター醤油焼き ツナとカリフラワーのソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の梅みそ焼き さつま揚げと里芋の煮物 オクラのお浸し	★カレー配膳★ 夏野菜キーマカレー しめじのオイスターソテー コールスローサラダ ヨーグルトゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 ブロッコリーサラダ
夕食	ご飯 ぶりの生姜煮 もやしと卵の炒め物 茶福豆	ご飯 干草焼き ひじきの煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め キャベツとツナのサラダ	ご飯 たらこのフライ ほうれん草のバターソテー 冷奴	ご飯 メヌケの漬け焼き なすの揚げ浸し 小松菜の磯和え	ご飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの炒め物	ご飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからしマヨ和え
成分	エネルギー 1412 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 32.6 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 31.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 44.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 42.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 41.8 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 45.2 g 塩分 6.3 g