

	6月1日 日曜日	6月2日 月曜日	6月3日 火曜日	6月4日 水曜日	6月5日 木曜日	6月6日 金曜日	6月7日 土曜日
朝食	ご飯 鶏の焦がし醤油 &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &菜の花の煮浸し ジョア	ご飯 メバルの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポタージュ パニラヨーグルト	ご飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 アジフライとコロケ マカロニサラダ オレンジ 野菜たっぷりスープ	二色そぼろ丼 大学芋 ヨーグルト つみれ汁	カレーライス かぼちゃのサラダ デザート 乳酸菌飲料	ご飯 サーモンのマヨネーズ焼き 鳥もつ煮 りんご 野菜を食べるスープ	ご飯 揚げだし豆腐 ポテトサラダ キウイフルーツ 塩豚汁	ご飯 赤魚の煮付け 真砂炒め ゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	バターライス ミートグラタン 人参サラダ デザート クラムチャウダー
夕食	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し なます お味噌汁	ご飯 ホッケみりん焼き &いんげんの炒め物 納豆 豚汁	ご飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 ブロッコリーの白ごま和え お味噌汁	ご飯 牛焼肉 &野菜のソテー たまごサラダ お味噌汁	ご飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し お味噌汁	ご飯 麻婆なす 青梗菜のナムル お味噌汁	ご飯 メヌケの照り焼き &白菜の煮浸し オクラのおかか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 52.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 38.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 34.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 73.4 g 脂質 39.2 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1488 kcal たんぱく質 50.6 g 脂質 47.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1445 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 40.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 36.8 g 塩分 7.5 g
	6月8日 日曜日	6月9日 月曜日	6月10日 火曜日	6月11日 水曜日	6月12日 木曜日	6月13日 金曜日	6月14日 土曜日
朝食	ご飯 あじのみりん焼き &南瓜の煮物 豚汁 パニラヨーグルト	ご飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の照り焼き &いんげんの炒め物 ジョア	ご飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	オムレツ(トマトハヤシソース) &ブロッコリーソテー コンスープ プレーンヨーグルト	ご飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト
昼食	ご飯 松風焼き 豆サラダ オレンジ のっぺい汁	ご飯 たらの野菜あんかけ 肉焼売 バナナ 酸辣湯スープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め がんもの煮物 キウイフルーツ つみれ汁	ミートソース グリーンサラダ ゼリー パンプキンスープ	オムライス マリネ オレンジ クラムチャウダー	ご飯 回鍋肉 春巻き りんご ワカメスープ	《旅するランチ～神奈川～》 しらす丼 天ぷら(2種) 紫陽花ゼリー けんちん汁
夕食	ご飯 銀ひらすのあおさおろし煮 カリフラワーのゆかり和え お味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え お味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ごま豆腐 豚汁	ご飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ゼリー	ご飯 メバルの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華やっこ お味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラのゆかり和え お味噌汁
成分	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 34.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 43.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 53.1 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 39.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 51.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 52.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 38.0 g 塩分 7.6 g
	6月15日 日曜日	6月16日 月曜日	6月17日 火曜日	6月18日 水曜日	6月19日 木曜日	6月20日 金曜日	6月21日 土曜日
朝食	ご飯 銀ひらすの醤油麴焼き &カリフラワーおかか 豚汁 ジョア	ご飯 鶏肉の塩麴焼き &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	ご飯 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 ぶりの照焼き &南瓜の煮物 ジョア	ご飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁 パニラヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ ゼリー 野菜たっぷりスープ	おむすび(青じそ・白) さわらの西京焼き 油麴とじゃが芋の煮物 バナナ 野菜を食べる卵スープ	ご飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート つみれ汁	ご飯 和風ハンバーグステーキ 玉ねぎのマリネ りんご クリームスープ	ご飯 かれいの梅煮 しぎ茄子 ゼリー お吸い物(塩ちゃんこ)	サンドウィッチ 鶏のから揚げ グリーンサラダ デザート	ご飯 コロケ レパニラ炒め オレンジ さつま汁
夕食	ご飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け お味噌汁	ご飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ブロッコリーの白ごま和え お味噌汁	ご飯 メバルのあおさおろし煮 ほうれん草のお浸し お味噌汁	ご飯 炭火焼きチキン(香味ソース) &野菜炒め カリフラワーのゆかり和え お味噌汁	ご飯 さばの塩焼き &南瓜の煮物 菜の花の和え物 お味噌汁	ご飯 親子煮 オクラのおかか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 45.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 44.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 42.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 36.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 41.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 64.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 61.7 g 脂質 52.5 g 塩分 6.7 g
	6月22日 日曜日	6月23日 月曜日	6月24日 火曜日	6月25日 水曜日	6月26日 木曜日	6月27日 金曜日	6月28日 土曜日
朝食	ご飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め ポタージュ ジョア	ご飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト	ご飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジョア	鮭とたまごのお粥 鶏の焦がし醤油 &南瓜の煮物 ジョア	ご飯 オムレツ &具だくさんトマト煮 コンスープ プレーンヨーグルト	ご飯 ホッケのみりん焼き &野菜炒め 豚汁 ジョア	ご飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 パニラヨーグルト
昼食	ご飯 ミートローフ ナポリタン ヨーグルト パンプキンスープ	タンメン マグロカツ バナナ	天津飯 点心(焼売) 青梗菜のナムル 酸辣湯スープ	ご飯 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢みそ和え デザート 塩豚汁	ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ 乳酸菌飲料	ご飯 麻婆豆腐 もやしの塩ごまダレ ゼリー ワンタンスープ	チャーシュー丼(温玉のせ) ポテトサラダ キウイフルーツ 野菜たっぷりスープ
夕食	ご飯 メヌケの照り焼き &いんげんの炒め物 納豆 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め たまごサラダ お味噌汁	ご飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう オクラの和え物 豚汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ごま豆腐 お味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 お味噌汁	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 大根なます お味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁
成分	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 37.1 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 50.1 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1531 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 48.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 36.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 46.7 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 39.7 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 49.0 g 塩分 5.9 g
	6月29日 日曜日	6月30日 月曜日	 白金の森 献立表 令和7年6月 				
朝食	ご飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 豚汁 ジョア					
昼食	ご飯 エビフライ&メンチカツ 鳥もつ煮 りんご オニオンスープ	《夏越しの祓》 雑穀ご飯 豚漬け オクラとみょうがの和え物 デザート(水無月) さつま汁					
夕食	ご飯 照り焼きチキン &ブロッコリーの炒め物 とろろ お味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麴焼き &切干大根煮 青梗菜のナムル お味噌汁					
成分	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 41.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 40.6 g 塩分 5.5 g					

※一般食・米飯の成分表記をしています。