



白金の森 献立表 令和7年7月



		7月1日 火曜日	7月2日 水曜日	7月3日 木曜日	7月4日 金曜日	7月5日 土曜日	
朝 食		ご飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか ジョア	ご飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 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) 鶏肉の塩麴焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	
昼 食		ご飯 さばの塩焼き しぎ茄子 オレンジ けんちん汁	チャーハン 油淋鶏 ヨーグルト 春雨スープ	ご飯 肉じゃが レバニラ炒め キウイ 野菜を食べるスープ	ゆかりご飯 豆腐ステーキ コロッケ バナナ つみれ汁	夏野菜カレー コールスローサラダ すいか 乳酸菌飲料	
夕 食		ご飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め タモゴサラダ お味噌汁	ご飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	
成分		エネルギー 1524 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 53.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 45.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 48.3 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 52.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1538 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 48.7 g 塩分 5.4 g	
	7月6日 日曜日	7月7日 月曜日	7月8日 火曜日	7月9日 水曜日	7月10日 木曜日	7月11日 金曜日	7月12日 土曜日
朝 食	ご飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &ブロッコリーソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	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 バナナヨーグルト	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 ジョア	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 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 バナナヨーグルト	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 コーンスープ ジョア	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	《旅するランチ～静岡～》 ご飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 デザート(プリン) オニオンスープ	《セタちらし御膳》 ちらし寿司 星のミートコロッケ デザート(水まんじゅう) お吸い物(そうめん)	かしわ天うどん 茄子の生姜煮 菜の花のからしマヨネーズ和え デザート(ムース)	ご飯 サーモンのタルタル焼き 鶏もつ煮 ヨーグルト 野菜を食べるスープ	ご飯 揚げ出し豆腐 ツナと胡瓜の和え物 キウイ お吸い物(塩ちゃんこ)	ご飯 金目鯛の煮付け 真砂炒め デザート(ゼリー) 塩豚汁	《おでかけランチ～吉野家～》 牛丼 ポテトサラダ デザート(プリン) ワタンスープ
夕 食	ご飯 メヌケの照り焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 酸辣湯	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 納豆 お味噌汁	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 豚汁	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 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 麻婆茄子 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 1512 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 36.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 36.0 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 41.5 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 48.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 49.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 42.2 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 54.0 g 脂質 47.5 g 塩分 7.2 g
	7月13日 日曜日	7月14日 月曜日	7月15日 火曜日	7月16日 水曜日	7月17日 木曜日	7月18日 金曜日	7月19日 土曜日
朝 食	ご飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 バナナヨーグルト	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 バナナヨーグルト	ご飯 オムレツ(トマトハヤシソース) &ブロッコリーソテー ポタージュ 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 バナナヨーグルト
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 冷しゃぶ 油麩とじゃが芋の煮物 デザート(ゼリー) つみれ汁	カレーライス 彩りサラダ(人参ソース) デザート(プリン) 乳酸菌飲料	ジャージャー麺 大学芋 オレンジ ごま油香るワカメスープ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜と茄子の煮物 キウイ けんちん汁	《土用の丑》 うなぎ丼 天ぷら(2種) バナナ お吸い物(塩ちゃんこ)
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 酸辣湯	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 おろし豆腐ハンバーグ 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 とろろ 豚汁	ご飯 炭火焼きチキン(香味ソース) &野菜炒め タモゴサラダ お味噌汁	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 カリフラワーのゆかり和え お味噌汁
成分	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 74.7 g 脂質 34.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 43.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 44.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 35.7 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 55.8 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 48.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 43.5 g 塩分 7.3 g
	7月20日 日曜日	7月21日 月曜日	7月22日 火曜日	7月23日 水曜日	7月24日 木曜日	7月25日 金曜日	7月26日 土曜日
朝 食	おむすび(青じそ・白) 銀ひらすの醤油麴焼き &いんげんの炒め物 豚汁 ジョア	ご飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	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 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ジョア	ご飯 だし巻きたまご &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	ご飯 ぶりの照焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 バナナヨーグルト	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 ジョア
昼 食	ご飯 チキン南蛮 春雨サラダ ヨーグルト 野菜たっぷりスープ	ご飯 さわらの西京焼き がんもの煮物 デザート(ゼリー) 野菜を食べる卵スープ	ご飯 肉豆腐 きゅうりと若芽の酢の物 デザート つみれ汁	おむすび(青じそ・白) 鶏のから揚げ コールスローサラダ バナナ 和のポタージュ	《旅するランチ～イタリア～》 洋風炊き込みご飯 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ キウイ 野菜を食べるスープ	ご飯 デミグラスハンバーグ 玉ねぎのマリネ すいか パンブキンスープ	ご飯 コロッケ レバニラ炒め 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 酸辣湯	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し とろろ 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 豚汁	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 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(ゼリー)	ご飯 親子煮 青梗菜の和え物 お味噌汁	ご飯 さばの塩焼き &里芋の煮物 オクラのおかか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 48.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 47.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 43.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 35.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 50.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 52.7 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 52.3 g 塩分 6.3 g
	7月27日 日曜日	7月28日 月曜日	7月29日 火曜日	7月30日 水曜日	7月31日 木曜日		
朝 食	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんのソテー コーンスープ 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 プレーンヨーグルト	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 バナナヨーグルト	鮭とたまごのお粥 鶏の焦がし醤油 &かぼちゃの煮物 ジョア	ご飯 さわらの西京焼き &野菜炒め 豚汁 ジョア		
昼 食	ご飯 ミートローフ 人参サラダ ヨーグルト クリームスープ	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(ムース) 塩豚汁	ご飯 さばの煮付け しぎ茄子 キウイ お吸い物(塩ちゃんこ)	ご飯 かつ煮 きゅうりの浅漬け デザート(ゼリー) つみれ汁		
夕 食	ご飯 メヌケの照り焼き &ひじきの煮物 納豆 酸辣湯	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ごま豆腐 お味噌汁	ご飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーのおかか和え 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		
成分	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 46.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1442 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 38.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 45.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 40.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 45.6 g 塩分 6.1 g	※一般食・米飯の成分表記をしています。	