

	8月31日 日曜日					8月1日 金曜日	8月2日 土曜日
朝 食	ご飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーの炒め物 ポタージュ プレーンヨーグルト	 白金の森 献立表 令和7年8月 ※一般食・米飯の成分表記をしています。				ご飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み ポタージュ プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア
昼 食	ご飯 ミートローフ 付)スナップエンドウ 人参サラダ ヨーグルト 野菜を食べるスープ					ご飯 麻婆豆腐 もやしの塩ごまだレ フルーツ(オレンジ) ワントンスープ	<<おでかけランチ〜吉野家>> 牛丼 パンプキンサラダ ヨーグルト のっぺい汁
夕 食	ご飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁					ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁	ご飯 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し タマゴサラダ 豚汁
成分	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 42.5 g 塩分 6 g					エネルギー 1561 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 47.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 64.8 g 塩分 7.2 g
	8月3日 日曜日	8月4日 月曜日	8月5日 火曜日	8月6日 水曜日	8月7日 木曜日	8月8日 金曜日	8月9日 土曜日
朝 食	ご飯 あじのみりん焼き &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	ご飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 豚汁 ジョア	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 &カリフラワーおなか ジョア	ご飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 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 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 ジョア
昼 食	ご飯 コロッケ定食 付)キャベツ なすの和え物 フルーツ(バナナ) にら玉汁	ご飯 豚漬け 付)ソテー オクラとみょうがの和え物 フルーツ(オレンジ) けんちん汁	ご飯 銀だらの西京焼き 付)オクラ がんもと冬瓜の煮物 デザート(ゼリー) 野菜を食べる卵スープ	◇夏の風物詩!冷やし中華 冷やし中華 点心(小籠包・春巻き) デザート(プリン) ごま油香るワカメスープ	二色そばろ并 大学芋 ヨーグルト つみれ汁	ゆかり御飯 豆腐ステーキ コロッケ フルーツ(バナナ) 塩ちゃんこスープ	<<夏祭り>> おむすび(焼き醤油・味噌) 舞台メニュー(唐揚げ・じゃがバター) 海老と夏野菜の冷やし鉢 フルーツ(すいか)
夕 食	ご飯 鶏肉と根菜のさっぱり煮 とろろ 夜のお味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麴焼き &切干大根煮 中華奴 お味噌汁	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 おろし豆腐ハンバーグ いんげんの白ごま和え お味噌汁	ご飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 青梗菜のナムル 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め 温泉卵 お味噌汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め ほうれん草のお浸し お味噌汁
成分	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 49.4 g 脂質 46.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 48.3 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 48.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 44.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 40.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 47.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 45.5 g 塩分 6.2 g
	8月10日 日曜日	8月11日 月曜日	8月12日 火曜日	8月13日 水曜日	8月14日 木曜日	8月15日 金曜日	8月16日 土曜日
朝 食	ご飯 銀ひらすの煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 鶏肉の焦がし醤油 &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 &カリフラワーおなか 具沢山のお味噌汁 ジョア	鮭とたまごのお粥 照焼きチキン &野菜炒め ジョア	ご飯 めばるの煮付け &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 &ブロッコリーソテー コーンスープ プレーンヨーグルト	ご飯 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 豚汁 プレーンヨーグルト
昼 食	ご飯 エビフライ&メンチカツ 付)ナポリタン 鶏もつ煮 デザート(ムース) オニオンスープ	ご飯 あじの南蛮漬け 油麴とじゃが芋の煮物 デザート(ゼリー) けんちん汁	ご飯 肉豆腐 ツナと胡瓜の和え物 デザート(ムース) つみれ汁	ご飯 サーモンのタルタル焼き 茄子のペペロン炒め ヨーグルト 野菜を食べるスープ	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 彩りサラダ~人参ソース デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	ご飯 チキンロール ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(キウイ) クリームスープ	おろしボン酢豚カルビ丼 豆のごま和えサラダ フルーツ(オレンジ) 春雨スープ
夕 食	ご飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁	ご飯 麻婆なす 青梗菜のナムル 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 納豆 お味噌汁	ご飯 赤魚のみりん焼き &白菜の煮浸し オクラの和え物 お味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し オクラのおなか和え お味噌汁
成分	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 35.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 38.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 67.6 g 脂質 46.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 55.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 41.5 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 38.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 48.1 g 塩分 6.0 g
	8月17日 日曜日	8月18日 月曜日	8月19日 火曜日	8月20日 水曜日	8月21日 木曜日	8月22日 金曜日	8月23日 土曜日
朝 食	ご飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 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 &ほうれん草浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き &野菜炒め 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 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー ジョア	ご飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 オムレツ~トマトハヤシソース &カリフラワーおなか コーンスープ 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 ジョア
昼 食	ご飯 松風焼き 付)さつま芋の甘煮 天ぷら(2種) フルーツ(バナナ) のっぺい汁	ご飯 さばの塩焼き 付)大根おろし レバナ炒め デザート(ムース) 塩豚汁	天津飯 点心中(焼売) 青梗菜のナムル ごま油香るワカメスープ	<<旅するランチ~沖縄~>> タコライス もずくのかき揚げ マンゴーヨーグルト アーサー汁	ご飯 揚げ出し豆腐 菜の花のごま和え フルーツ(バナナ) さつま汁	◇肉うどん定食 肉うどん 具)豚肉、玉葱、ねぎ 茄子とトマトの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 卵サラダ デザート(プリン) けんちん汁
夕 食	ご飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え お味噌汁	ご飯 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 カリフラワーの和え物 お味噌汁	ご飯 炭火焼きチキン~香味ソース &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ お味噌汁	ご飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 豚汁	ご飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 とろろ お味噌汁
成分	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 70.8 g 脂質 34.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 50.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 46.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 38.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1495 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 47.7 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 53.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 46.3 g 塩分 6.9 g
	8月24日 日曜日	8月25日 月曜日	8月26日 火曜日	8月27日 水曜日	8月28日 木曜日	8月29日 金曜日	8月30日 土曜日
朝 食	ご飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 バナナヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 赤魚の味噌煮 &大根と人参の煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 鶏肉の塩麴焼き &カリフラワーおなか 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 &かぼちゃの煮物 ジョア	ご飯 だし巻きたまご &いんげんソテー 具沢山のお味噌汁 ジョア	ご飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 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	チャーシュー并 温卵のせ きゅうりの浅漬け フルーツ(キウイ) 野菜たっぷりスープ	ご飯 和風ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト 玉ねぎのマリネ フルーツ(バナナ) パンプキンスープ	ご飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(ムース) ワントンスープ	◇こだわりのビーフカレー ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	<<季節のランチ~夏~>> 炊き込みコーンご飯 赤魚の夏野菜ソース 彩り野菜のタルタル和え フルーツ(キウイ) クリームスープ	<<旅するランチ~愛知~>> 味噌かつ 付)キャベツ 大根サラダ デザート(ゼリー) 冬瓜汁	ご飯 肉団子の甘酢炒め ポテトサラダ デザート ごま油香るワカメスープ
夕 食	ご飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 お味噌汁	ご飯 あじのみりん焼き &きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し お味噌汁	ご飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根の甘酢漬け 豚汁	ご飯 メバルのあおさおろし煮 ブロッコリーの白ごま和え 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 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 オクラの梅肉和え お味噌汁	ご飯 親子煮 青梗菜の和え物 お味噌汁
成分	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 57.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1497 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 41.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 46.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 36.5 g 塩分 6 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 46.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 47.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 50.8 g 脂質 43.7 g 塩分 7.2 g