

	5月31日 日曜日	白金の森 献立表 令和8年5月					5月1日 金曜日	5月2日 土曜日				
朝	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &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	 <p>※一般食・米飯の成分表記をしています。</p>					御飯 紅鮭の塩焼き &いんげんソテー 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 照焼きチキン &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト				
昼	御飯 あじフライとコロケ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツミックス缶 野菜たっぷりスープ						御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおなか トロとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんソテー ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 菜の花の和え物 デザート(プリン) のり佃煮
夕	御飯 青椒肉絲 青梗菜のナムル こくま鶏スープ						御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏の塩麴焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え こくま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 オクラの和え物 豚汁	御飯 チキンのグリル〜香味ソース &いんげんの炒め物 ごま豆腐 お味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁
成分	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 43.6 g 塩分 6.7 g						エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 36.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 49.0 g 塩分 5.8 g
	5月3日 日曜日	5月4日 月曜日	5月5日 火曜日	5月6日 水曜日	5月7日 木曜日	5月8日 金曜日	5月9日 土曜日					
朝	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ブロッコリーソテー 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおなか トロとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 赤魚の煮付け &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	朝のお粥(梅しそかつお) とりつくね &いんげんソテー ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &青梗菜の煮浸し トロとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 豚汁 バナナヨーグルト					
昼	御飯 松風焼き 付)ひじきの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ) のっぺい汁	御飯 深川飯 東京発祥の小松菜と豚肉炒め きゅうりのみぞれ和え デザート(ゼリー) みそちゃんこスープ	御飯 ピラフ えびフライプレート デザート(ミニケーキ) クラムチャウダー	御飯 ベーコンのキッシュ 完熟トマトのハヤシソース ツナじゃが デザート(ゼリー) 野菜を食べるスープ	御飯 鶏の照焼き タルタルソースがけ 付)キャベツ ツナじゃが フルーツ(マンゴー) つみれ汁	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし しぎ茄子 フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 ツナとブロッコリーのサラダ デザート(プリン) えびみそ					
夕	御飯 あじのみりん焼き &切干大根煮 いんげんの白ごま和え 豚汁	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏の塩麴焼き &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーの白ごま和え こくま鶏スープ	御飯 ぶりと大根の煮物 オクラの和え物 豚汁	御飯 チキンのグリル〜香味ソース &いんげんの炒め物 ごま豆腐 お味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 納豆 お味噌汁					
成分	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 44.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 47.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 46.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 41.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 50.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 62.8 g 脂質 47.2 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 35.0 g 塩分 5.4 g					
	5月10日 日曜日	5月11日 月曜日	5月12日 火曜日	5月13日 水曜日	5月14日 木曜日	5月15日 金曜日	5月16日 土曜日					
朝	御飯 オムレツ &野菜ソテー ポタージュ プレーンヨーグルト	御飯 鶏の焦がし醤油 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 めばるの煮付け &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	朝のお粥(青菜たまご) とりつくね &白菜煮 ジョア	御飯 さばの塩焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 豚汁 バナナヨーグルト	御飯 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	うなぎ丼 大学芋 フルーツミックス缶 若竹汁	御飯 はらこ飯 油麴のたまごとし 甘味(ずんだがけ) 鮭のあら汁風	御飯 きつねそば 具沢山のお味噌汁 デザート(ゼリー)	菜飯 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ フルーツ(パイナップル) つみれ汁	バターライス 真砂炒め デザート(ゼリー) クリームスープ	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	御飯 ピーマンの肉詰め &具だくさんトマト煮 ジャーマンポテト 豆乳ヨーグルト のり佃煮					
夕	御飯 メヌケの照焼き &切干大根煮 菜の花の和え物 お味噌汁	御飯 麻婆なす 中華冷奴 お味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ こくま鶏スープ	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 豚汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 青梗菜の和え物 お味噌汁	御飯 親子煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁					
成分	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 36.4 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 44.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 48.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 48.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 43.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 51.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 42.5 g 塩分 5.9 g					
	5月17日 日曜日	5月18日 月曜日	5月19日 火曜日	5月20日 水曜日	5月21日 木曜日	5月22日 金曜日	5月23日 土曜日					
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜ソテー コーンスープ ジョア	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &カリフラワーおなか トロとわかめのお味噌汁 バナナヨーグルト	御飯 ぶりの照焼き &白菜煮 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(梅しそかつお) 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー ポタージュ バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &ジャーマンポテト 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 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					
昼	御飯 浜松餃子 しらすときゅうりの和え物 フルーツ(パイナップル) オニオンスープ	御飯 麻婆豆腐 キャベツの塩ごまダレ フルーツ(オレンジ) 春雨スープ	御飯 オムライス マリネ デザート(ムース) クラムチャウダー	御飯 ビーフカレー コールスローサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	御飯 厚揚げの五目炒め 菜の花といかの酢味噌和え 洋梨缶 塩豚汁	御飯 たらのごま味噌焼き 付)オクラ かぼちゃのサラダ デザート(プリン) 野菜を食べるスープ	御飯 鶏の塩麴焼き &ひじきの煮物 なすのおかか和え フルーツ(バナナ) えびみそ					
夕	御飯 八宝菜 オクラの和え物 お味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &かぼちゃの煮物 納豆 豚汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &いんげんソテー なます お味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー なすの梅肉和え こくま鶏スープ	御飯 豚肉の卵炒め ほうれん草のお浸し お味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 お味噌汁					
成分	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.4 g 脂質 48.5 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 68.2 g 脂質 50.2 g 塩分 6 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 43.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 38.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 64.8 g 脂質 46.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1560 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 49.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1494 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 43.9 g 塩分 5.9 g					
	5月24日 日曜日	5月25日 月曜日	5月26日 火曜日	5月27日 水曜日	5月28日 木曜日	5月29日 金曜日	5月30日 土曜日					
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ブロッコリーの炒め物 豚汁 ジョア	御飯 オムレツ &いんげんソテー コーンスープ バナナヨーグルト	御飯 さわらの西京焼き &青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	朝のお粥(青菜たまご) さばの塩焼き &カリフラワーおなか ジョア	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 豚汁 ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め トロとわかめのお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 バナナヨーグルト					
昼	御飯 黄金かき揚げの焼し 付)オクラ もやしのチャンプル デザート(ゼリー) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート(ムース) さつま汁	御飯 肉豆腐 菜の花のからし和え デザート(ムース) さつま汁	御飯 ソースやきそば 唐揚げ(甘辛ダレ) みかん缶 ワンタンスープ	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト ラタトゥイユ フルーツ(パイナップル) パンプキンスープ	御飯 天津飯 肉焼売 グリーンサラダ 春雨スープ	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんソテー フルーツ(バナナ) のり佃煮					
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &かぼちゃの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 カリフラワーの梅肉和え お味噌汁	御飯 たらのみりん焼き &具だくさんトマト煮 タマゴサラダ お味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 とろろ お味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう オクラのおかか和え 豚汁					
成分	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 43.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 68.6 g 脂質 37.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1487 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 43.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 45.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 46.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 40.2 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 42.5 g 塩分 5.8 g					