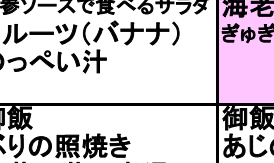
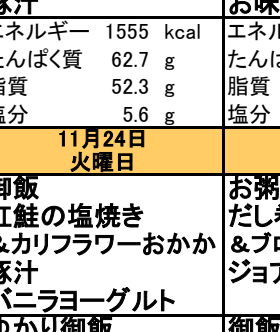
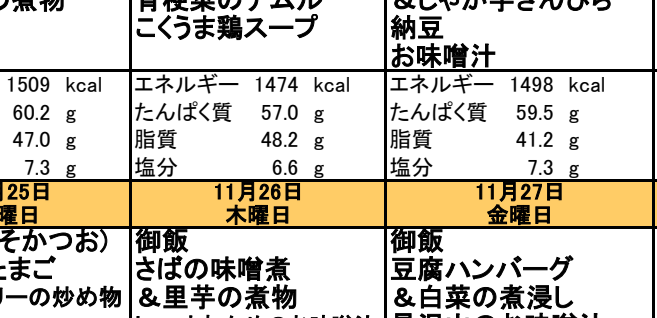
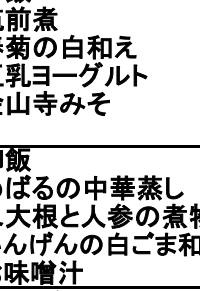
白金の森 献立表　令和8年11月

	11月1日 日曜日	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日
朝食	御飯 赤魚のみりん焼き ＆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	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 ジョア	御飯 メヌケの照焼き &切干大根煮 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(梅しそかつお) ぶりの照焼き ＆菜の花の煮浸し ジョア	御飯 だし巻きたまご ＆ブロッコリーの炒め物 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き ＆野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麹焼き ＆かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	御飯 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 春雨スープ	ゆかり御飯 かれいのみぞれ煮 厚揚げときのこの炒め物 デザート(プリン) 塩豚汁	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツ(パイン)	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	《秋の実り御膳》 秋のちらし寿司 油麸とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ ピーマンのたらこソテー ヨーグルト クラムチャウダー	御飯 青椒肉絲 中華奴 フルーツ(バナナ) のり佃煮
夕食	御飯 さわらの西京焼き ＆いんげんの炒め物 タマゴサラダ 豚汁	御飯 豚じゃが 春菊のごま和え お味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し かぶの和え物 お味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう 納豆 お味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し お味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 こくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き ＆ひじきの煮物 オクラのおかか和え 豚汁
成分	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 37.9 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1763 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 57.2 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 38.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 39.8 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 43.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 52.3 g 塩分 6.9 .	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 44.3 g 塩分 5.6 g
	11月8日 日曜日	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日
朝食	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 バニラヨーグルト	御飯 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	御飯 とりつくね ＆青梗菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	お粥(青菜たまご) さばの塩麹焼き ＆白菜の煮浸し ジョア	御飯 赤魚のみりん焼き &いんげんソテー 豆腐とわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ ＆野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	チャーシュー丼　温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) つみれ汁	御飯 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 春菊の白和え ヨーグルト 野菜と食べるスープ	《旅するランチ～イタリア～》 バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ デザート(ぶどうムース) かぼちゃのスープ	菜飯 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(パイン) 具だくさん汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう かぼちゃのいとこ煮 デザート(プリン) うめびしお
夕食	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え お味噌汁	御飯 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ こくうま鶏スープ	御飯 キャベツの重ね蒸し &スナップエンドウソテー なすの和え物 お味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き ＆青梗菜の煮浸し 卵豆腐 お味噌汁	御飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 納豆 お味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 コールスローサラダ お味噌汁
成分	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 42.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 33.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 51.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.4 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 39.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 40.4 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 31.8 g 塩分 5.1 g
	11月15日 日曜日	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日
朝食	御飯 銀鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の梅しそ焼き ＆かぼちゃの煮物 トロッともずくのお味噌 ジョア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	お粥(青菜たまご) とりつくね ＆人参しりしり ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き ＆カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	御飯 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	御飯 野菜入りスクランブルエッグ ＆具だくさんのトマト煮込み ポタージュ ジョア
昼食	《旅するランチ～静岡～》 御飯 浜松餃子 いかとブロッコリーの中華和え ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー ワカメスープ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ(パイン) 野菜を食べるスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(バナナ) のっぺい汁	《旅するランチ～長崎～》 ちゃんぽん 海老かつ ぎゅぎゅっとマンゴーゼリー	御飯 豆腐のチャンプル ツナときゅうりのマヨ和え デザート(プリン) ワンタンスープ	天津飯 春巻き ほうれん草の和え物 春雨スープ	御飯 筑前煮 春菊の白和え 豆乳ヨーグルト 金山寺みそ
夕食	御飯 たらのムニエル ＆具だくさんトマト煮込み カリフラワーのおかか和え お味噌汁	御飯 牛焼肉 ＆野菜ソテー タマゴサラダ お味噌汁	御飯 ぶりの照焼き ＆菜の花の煮浸し 中華奴 豚汁	御飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 卵豆腐 お味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜のナムル こくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン～香味ソース ＆じゃが芋きんぴら 納豆 お味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え お味噌汁
成分	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 34.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 44.8 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 52.3 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 47.0 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 48.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 41.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 31.6 g 塩分 6.4 g
	11月22日 日曜日	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日
朝食	御飯 ひろうすの含め煮 ＆かぶの炒め物 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト	御飯 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 プレーンヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 豚汁 バニラヨーグルト	お粥(梅しそかつお) だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 ＆里芋の煮物 トロッとわかめのお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ ＆白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホッケみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 フルーツ(オレンジ) ワカメスープ	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	ゆかり御飯 千草焼き 付)オクラ 野菜かき揚げ フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ	御飯 たらのムニエル～タルタルソースがけ 付)スナップエンドウ ベーコンとキャベツのソテー デザート(グレープゼリー) かぼちゃのスープ	御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(いちごムース) 野菜を食べるスープ	うなぎ丼 白菜の香り和え フルーツ缶(キウイ) のっぺい汁
夕食	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え お味噌汁	御飯 赤魚の煮付け ＆かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ お味噌汁	御飯 豚角煮 ＆青梗菜の煮浸し 大根なます こくうま鶏スープ	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊のごま和え お味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆ほうれん草の煮浸し 納豆 お味噌汁	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのごま和え お味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &きんぴらごぼう 納豆 豚汁
成分	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 44.3 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1459 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 39.1 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1545 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 50.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 68.3 g 脂質 50.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 41.7 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 34.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 41.2 g 塩分 5.5 g
	11月29日 日曜日	11月30日 月曜日					
朝食	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ～トマトハヤシソース ＆いんげんの炒め物 コーンスープ ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジョア					
昼食	御飯 チーズつくね ＆スナップエンドウソテー ひじきの煮物 ぎゅぎゅっとぶどうゼリー えびみそ	お寿司イベント お楽しみに！					
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ デザート(オレンジゼリー)	御飯 ぶり大根 オクラの和え物 お味噌汁					
成分	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 52.1 g 脂質 48.6 g 塩分 5.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g					









※一般食・米飯の成分表記をしています。