

等々力の家 献立表 10月

			10月1日 火曜日	10月2日 水曜日	10月3日 木曜日	10月4日 金曜日	10月5日 土曜日
朝			キャロットパン いちごジャム 野菜炒め なすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・大根葉) さつま揚げの甘辛煮 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま和え 野菜ジュース	食パン ブルーベリージャム ハムエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・豆苗) 五目おから 桜海老とチンゲン菜のお浸し 牛乳
昼			御飯 みそ汁(なめこ・葱) ますのみりん焼き ふろふき大根 フルーツ缶(洋梨)	御飯 お吸物(素麺・豆苗) さばの味噌煮(ホキ) れんこんきんぴら フルーツ(バナナ)	御飯 お吸物(とろろ・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 なます	さつまいも御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) ぶりの照り焼き(鮭) ひじきの煮物 うぐいす豆	御飯 コンソメスープ(卵・葱) チキンチャップ かぼちゃサラダ フルーツ缶(りんご)
おやつ			おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(チョコチップパン)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(エクレア)
夕			御飯 みそ汁(えのき・若布) 肉豆腐 温泉卵 しる菜のからし和え	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー キャベツのポン酢和え	御飯 コンソメスープ(コーン・マッシュルーム) 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め フルーツ缶(黄桃)	御飯 お吸物(渦巻き麩・春菊) 豚肉の味噌炒め きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 お吸物(とろろ・小花麩) かれいのおろし煮 なすのみそ炒め 青菜とえのきの和え物
成分			エネルギー 1417kcal 蛋白質 58.1g 脂質 42.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 57.2g 脂質 30.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 52.1g 脂質 28.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 62.8g 脂質 44.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 59.3g 脂質 34.7g 食塩 6.5g
	10月6日 日曜日	10月7日 月曜日	10月8日 火曜日	10月9日 水曜日	10月10日 木曜日	10月11日 金曜日	10月12日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 野菜つみれと里芋の煮物 小松菜のおかか和え ショア	御飯 みそ汁(なめこ・葱) がんもの煮物 なすの揚げ浸し 牛乳	キャロットパン メープルシロップ チーズスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(えのき・絹さや) しるなとさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・豆苗) 大根と鶏肉の煮物 白菜の梅しそ和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根煮 青菜の和え物 ヨーグルト	黒糖食パン ママレードジャム オムレツ いんげんのごま和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(大根葉・椎茸) さわらのバター醤油焼き(鮭) かぶとあげの含め煮 香の物(しその実)	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 鶏肉の柚子こしょうソース ジャーマンポテト しるなのわさび和え	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) しいらの漬け焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 香の物(たくあん)	ご飯 清汁(豆腐・小松菜) 鯉のたたき(たら) 木耳と白滝の炒り煮 ごぼうと水菜のおろし醤油	御飯 コンソメスープ(畑菜・パプリカ) 白身魚のトマトソースかけ マカロニサラダ ピクルス	栗ご飯 清汁(そうめん・三つ葉) 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め 卵とうふ	豚丼 みそ汁(大根・大根葉) 小松菜としらすの炒め物 フルーツ(りんご)
おやつ	おやつ(ココアケーキ)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(林檎のカスタード)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(手作りプリン)	おやつ(さつまいも蒸しパン)	おやつ(モカロールケーキ)
夕	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・パプリカ) メンチカツ カリフラワーとアサリのコンソメ煮 アスパラサラダ	御飯 みそ汁(白玉麩・きぬさや) さんまの生姜煮(ホキ) 大根のかにあんかけ 香の物(桜大根)	御飯 中華スープ(木耳・もやし) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 フルーツ(バナナ)	御飯 お吸物(渦巻き麩・春菊) さけのチャンチャン焼き さつま芋の煮物 白菜のからし和え	御飯 みそ汁(白玉麩・若布) 和風卵焼き ひじきの煮物 長芋とろろ	御飯 お吸物(豆腐・椎茸) さばの味噌焼き(ホキ) かぼちゃの煮物 いんげんのピーナッツ和え	御飯 みそ汁(さつま芋・豆苗) 豆腐ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 白菜のしょうが酢和え
成分	エネルギー 1484kcal 蛋白質 53.7g 脂質 31.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 56.2g 脂質 40g 食塩 7.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 61.6g 脂質 39.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 66.9g 脂質 22.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 58.3g 脂質 32.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 61.1g 脂質 27.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 56g 脂質 46.4g 食塩 7.2g

※()の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。

	10月13日 日曜日	10月14日 月曜日	10月15日 火曜日	10月16日 水曜日	10月17日 木曜日	10月18日 金曜日	10月19日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(あさり・葱) 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき・貝割) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 みかんジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 五目卵焼き 畑菜のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・絹さや) 炒り豆腐 小松菜のポン酢和え ジョア	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 絹さやの卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ・大根葉) いか団子の含め煮 納豆 ヤクルト	御飯 みそ汁(おつゆ・葱) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ヤクルト
昼 食	チキンカレー コンソメスープ(畑菜・パプリカ) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(春雨・木耳) 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のナムル ザーサイ	御飯 みそ汁(もやし・葱) さわらの漬け焼き(たら) なすの含め煮 香の物(赤しその実漬)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) チキンカツ しろなとさつま揚げの煮浸し 香の物(沢庵)	御飯 みそ汁(なめこ・葱) ますのマスタード焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のごま和え	御飯 中華スープ(青梗菜・コーン) 八宝菜 揚げ餃子 春雨サラダ
おやつ	おやつ(フレンチトースト)	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(今川焼き)	おやつ(コーヒゼリー)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(水ようかん)
夕 食	御飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) ぶり大根(ホキ) ブロッコリーのかにあんかけ もずく酢	御飯 コンソメスープ(レタス・人参) 揚げ鶏のタルタルソース もやしとハムの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 お吸物(渦巻き・椎茸) たらの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 お吸物(小花・豆苗) 牛血 青梗菜のソテー カリフラワーのサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ) さばの生姜煮(ホキ) ごぼうの甘辛炒め もやしのおかか和え	御飯 中華スープ(長葱・若布) 中華風卵焼き 焼きピーマン フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 赤魚の煮付け れんこんきんぴら フルーツ(パイナップル)
成分	エネルギー 1527kcal 蛋白質 59.7g 脂質 41.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 50g 脂質 32.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34.8g 食塩 7g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 61.7g 脂質 38.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 56.4g 脂質 38g 食塩 7.9g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 50.5g 脂質 26.8g 食塩 6.8g
	10月20日 日曜日	10月21日 月曜日	10月22日 火曜日	10月23日 水曜日	10月24日 水曜日	10月25日 金曜日	10月26日 土曜日
朝 食	鮭雑炊 じゃこの炒め物 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し みかんジュース	御飯 みそ汁(若布・長葱) 和風ミートボール 青梗菜の生姜和え みかんジュース	黒糖食パン メープルシロップ 野菜炒め 温泉卵 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(白菜・若布) 野菜つみれと大根の煮物 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) 厚揚げの煮物 長芋とろろ ヤクルト
昼 食	吉野家牛丼 具次山汁 マカロニサラダ	＜フレンチトースト＞ ちらし寿司 清汁(ほうれん草・椎茸) 和風あんかけハンバーグ ごぼうサラダ メロン	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) かき揚げの煮付け なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(みかん)	御飯 中華スープ(きくらげ・コーン) 豚肉と野菜の中華炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) たらの野菜あんかけ 炒り煮 小松菜のごま和え	釜飯 みそ汁(豆腐・貝割) さつま芋のりんご煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(あさり・長葱) さわらのみりん焼き(鮭) きんぴらごぼう フルーツ缶(ミックスフルーツ)
おやつ	おやつ(たい焼き)	おやつ(ビスコ・おかき)	おやつ(クリームパン)	おやつ(わらび餅風)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(マロンワッフル)	おやつ(豆花)
夕 食	御飯 エビチリセット フルーツ缶(黄桃)	御飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし 筍のピリ辛炒め さといものとも和え	御飯 コンソメスープ(レタス・人参) ポークチャップ じゃが芋のバター炒め 野菜サラダ	御飯 みそ汁(豆腐・若布) しいらの梅肉焼き 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(洋梨)	御飯 コンソメスープ(レタス・マッシュルーム) チキンピカタ きのこソテー マカロニサラダ	御飯 みそ汁(もやし・里芋) さばの煮付け(ホキ) もやしと卵の炒め物 畑菜のポン酢和え	御飯 みそ汁(おつゆ・春菊) 豚肉の生姜焼き 青梗菜の煮浸し きゅうりと若布の和え物
成分	エネルギー 1070kcal 蛋白質 29.2g 脂質 19.9g 食塩 3.1g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 52.8g 脂質 41g 食塩 5.1g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 50.8g 脂質 28.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 59.5g 脂質 37.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.8g 脂質 34.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 54.1g 脂質 28.8g 食塩 7.3g
	10月27日 日曜日	10月28日 月曜日	10月29日 火曜日	10月30日 水曜日	10月31日 水曜日		
朝 食	食パン ブルーベリージャム クリーム煮 カリフラワーの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(大根・葱) 厚揚げといんげんの炒め物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 凍り豆腐の含め煮 小松菜とえのきの和え物 ジョア	胚芽食パン りんごジャム オムレツ ポパイサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・うずまき) 鯛つみれの煮物 納豆 野菜ジュース		
昼 食	ポークカレー コンソメスープ(畑菜・エリンギ) ブロッコリーサラダ 香の物(福神漬)	五目あんかけ焼きそば 焼き餃子 マンゴープリン	御飯 中華スープ(きくらげ・コーン) 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) かき揚げのおろし煮 きざみ昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え	海老ピラフ コンソメスープ(ほうれん草・しめじ) 白身魚のフライ・クロック ブロッコリーサラダ フルーツ缶(パイナップル)		
おやつ	おやつ(いちごのロールケーキ)	おやつ(いちごムース)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(南瓜プリン)		
夕 食	御飯 お吸物(とろろ・白玉) 千草焼き あさりと大根の炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	御飯 コンソメスープ(小松菜・コーン) 煮込みハンバーグ アスパラのベーコンソテー フルーツ缶(みかん)	御飯 みそ汁(さつま芋・万葱) 鮭の照り焼き かぶとあげの含め煮 かぼちゃサラダ	御飯 中華スープ(若布・ごま) 麻婆豆腐 かに焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(小松菜・もやし) 豚肉のゆず胡椒炒め 里芋の煮物 小松菜のおかか和え		
成分	エネルギー 1474kcal 蛋白質 59g 脂質 47.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.7g 食塩 8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 51.9g 脂質 31.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.4g 食塩 8.5g		

※()の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。