

等々力の家

献立表 12月

			12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日	12月5日 土曜日
朝			キャロット食パン メープルシロップ 卵とじ ブロッコリーのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 長芋とろろ カルシウム牛乳	胚芽食パン いちごジャム スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼			御飯 みそ汁(豆腐・若布) めぬけの生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物 おやつ(パインゼリー)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ おやつ(シュークリーム)	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し おやつ(ピーチムース)	中華飯 中華スープ(若布・葱) 肉しゅうまい もやしのさっぱり和え おやつ(酒饅頭)	御飯 お吸物(はんぺん・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 きやらぶき おやつ(抹茶ワッフル)
おやつ			御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし 白菜の青じそ和え フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え フルーツ缶(パイ)	御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ 香の物(たくあん) フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ缶(りんご)
食			エネルギー 1438kcal 蛋白質 62.7g 脂質 39.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 62g 脂質 32.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 57g 脂質 30.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 61.5g 脂質 35.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.8g 脂質 40.5g 食塩 5.9g
成分							
	12月6日 日曜日	12月7日 月曜日	12月8日 火曜日	12月9日 水曜日	12月10日 木曜日	12月11日 金曜日	12月12日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(もやし・貝割) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(若布・えのき) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ヨーグルト	たまご雑炊 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム 彩りはんぺんの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 酢大豆	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(かぶ・大根菜) たら香の味蒸し 里芋の煮物 キャベツのレモンサラダ おやつ(オレンジゼリー)	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え おやつ(レモンケーキ)	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜の青じそ和え おやつ(ドーナツ)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 白菜の磯和え おやつ(青りんごゼリー)	麦ご飯 お吸物(素麺・大根菜) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え おやつ(バームクーヘン)
おやつ	おやつ(クリームパン)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(バームクーヘン)
夕	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(オレンジ)	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 大根のかにあんかけ 香の物(きゅうり漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 めぬけの山椒焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの中華サラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ フルーツ缶(パイ)
食	エネルギー 1451kcal 蛋白質 59.3g 脂質 25.2g 食塩 6g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 59.6g 脂質 35.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 56.2g 脂質 28.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 64.2g 脂質 28.6g 食塩 7g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 57g 脂質 37.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.6g 食塩 6.9g
成分							

	12月13日 日曜日	12月14日 月曜日	12月15日 火曜日	12月16日 水曜日	12月17日 木曜日	12月18日 金曜日	12月19日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 カリフラワーの辛子マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) いわし蒲焼き ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 ヤクルト	黒糖食パン りんごジャム ウィンナーソテー 春菊のごまよごし カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ジョア(ブレーン)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) おやつ(味噌まんじゅう)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え おやつ(ロールケーキ)	御飯 お吸物(しめじ・豆苗) ひらすの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物 おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ おやつ(あんみつ)	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) たらの野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのゴママヨ和え おやつ(どら焼き)	三色丼 お吸い物(菜類・豆苗) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬 おやつ(ココアワッフル)	御飯 みそ汁(青菜・えのき) めぬけの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬) おやつ(フルーツキャロットゼリー)
夕	御飯 五日卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子こしょう和え きやらぶき	御飯 さばの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんのドレッシング和え フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 煙菜のドレッシング和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1580kcal 蛋白質 58g 脂質 42.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 66.7g 脂質 42.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 57.6g 脂質 33.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.1g 食塩 6.8g
	12月20日 月曜日	12月21日 火曜日	12月22日 水曜日	12月23日 木曜日	12月24日 金曜日	12月25日 土曜日	12月26日 日曜日
朝	鮮雑炊 がんもの煮物 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) 炒り豆腐 ほうれん草のマヨネーズ和え カルシウム牛乳	キャロット食パン いちごジャム オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 さつま揚げといんげんの炒め カルシウム牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 おやつ(モカロールケーキ)	御飯 みそ汁(あさり・葱) さばのみりん焼き かぼちゃのいとし煮 浅漬け(かぶ) おやつ(練り切り(冬柚香))	御飯 みそ汁(うずまき麩・豆苗) 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー 酢大豆 おやつ(黒糖饅頭)	御飯 みそ汁(若布・長葱) ひらすのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 おやつ(カスタードケーキ)	麦ご飯 みそ汁(豆腐・ねぎ) 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 おやつ(いちごムース)	御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 さつま揚げといんげんの炒め カルシウム牛乳
夕	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子こしょう和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 白身魚のみそチーズ焼 かぼちゃの甘煮 青梗菜のからし和 フルーツ缶(黄桃)	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 キャベツのお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ フルーツ缶(オレンジ)	御飯 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 青柳肉絲 海鮮焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1463kcal 蛋白質 60g 脂質 34.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 55g 脂質 42g 食塩 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 67.4g 脂質 38.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 64.2g 脂質 36.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.9g 食塩 8g
	12月27日 日曜日	12月28日 月曜日	12月29日 火曜日	12月30日 水曜日	12月31日 木曜日		
朝	中華粥 黒酢の肉団子 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 なすのお浸し カルシウム牛乳	食パン メープルシロップ かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳		
昼	吉野家特製牛丼 味噌汁 青菜と大豆の白和え	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ おやつ(プリン)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物 おやつ(炭酸饅頭)	麦ご飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬) おやつ(芋ようかん)	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え おやつ(ドーナツ)		
夕	御飯 さけの醤油麹焼き ツナじゃが/茄子の生姜煮 白菜のクリーム煮込み ほうれん草の煮浸し/デザート	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ缶(パイナップル)	<大晦日> 年越し蕎麦 かきあげとさつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え みかん		
成分	エネルギー 1613kcal 蛋白質 54.9g 脂質 51.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34g 食塩 6.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 56.1g 脂質 36.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.5g 食塩 8.3g		

※()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。