

等々力の家 献立表 10月

					10月1日 木曜日	10月2日 金曜日	10月3日 土曜日
朝					御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) ミートボール 大根の柚子風味和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ジョア(ストロベリー)
昼					<中秋の名月> 吹き寄せちらし寿司 月見汁 鮭と秋野菜の蒸し焼き 里芋の柚子味噌がけ フルーツ缶(りんご)	御飯 お吸物(素麺・豆苗) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 昆布佃煮
おやつ					おやつ(お月見おまんじゅう)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)
夕					御飯 青椒肉絲 海鮮しゅうまい 白菜のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ フルーツ缶(マンゴー)
成分					エネルギー 1611kcal 蛋白質 61.9g 脂質 33.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 57.8g 脂質 29.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.2g 食塩 6.8g
	10月4日 日曜日	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日
朝	キャロット食パン りんごジャム 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) 納豆 しるなとさつま揚げの煮浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(うずまき麩・しめじ) さんま昆布煮 大根のごま醤油和え カルシウム牛乳
昼	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 白身魚の和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和え物	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティ-サラダ 酢大豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) 鶏肉の柚子こしょうソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草の磯和え	肉うどん ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) ほきのトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス
おやつ	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(クリームパン)	おやつ(すんだら焼き)
夕	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 とんかつ アサリとカキフライのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 めばるの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1419kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39g 食塩 6g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 58.6g 脂質 33.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 56.5g 脂質 37.8g 食塩 7g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 60.2g 脂質 30.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 61.9g 脂質 40.9g 食塩 7g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 58.2g 脂質 40.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 58.7g 脂質 33g 食塩 5.8g

	10月11日 日曜日	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 ヤクルト	食パン いちごジャム オムレツ なすの和風サラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) がんもどきと冬瓜の煮物 春菊のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(南瓜・大根葉) さつま揚げと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 カルシウム牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 カルシウム牛乳
昼食	中華丼 中華スープ(冬瓜・大根葉) 焼きビーフン ザーサイ	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚の照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	チキンカレー コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) フレンチサラダ 香の物(福神漬)	御飯 お吸物(素麺・葱) めぬけの香味焼き ふるふき大根 昆布佃煮	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 豚肉のゆず胡椒炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ)
おやつ	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(今川焼き)	おやつ(パインゼリー)
夕食	麦ご飯 かれいの揚げ浸し レバー炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちやの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(白桃)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース れんこんさんぴら もずく酢 野菜サラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 銀ひらすと大根の煮付 れんこんさんぴら もずく酢 フルーツ缶(黄桃)	御飯 たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)	御飯 ミートローフ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1466kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.2g 脂質 35.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 55g 脂質 38.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 55.7g 脂質 26.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 52.2g 脂質 28.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 57g 脂質 32.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.3g 食塩 7.2g
	10月18日 日曜日	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 水曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(里芋・きぬさや) 納豆 チンゲン菜炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ ヤクルト	キャロット食パン メープルシロップ チキンオムレツ ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 和風ミートボール しらすと青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め 温泉卵 野菜ジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなの煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し	御飯 かき玉汁(長葱) しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え	豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(若布・葱) 銀ひらすの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 白身魚の香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物
おやつ	おやつ(シュークリーム)	おやつ(メロンムース)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(抹茶ワッフル)	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)
夕食	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 白身魚の塩麹焼き 五目豆腐 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(パイン)	御飯 かれいの揚げ浸し きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和 フルーツ缶(みかん)	御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1456kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37g 食塩 6.4g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 57g 脂質 30.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 57.7g 脂質 26.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 59.7g 脂質 31.4g 食塩 6.6g
	10月25日 日曜日	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 水曜日	10月30日 水曜日	10月31日 水曜日
朝食	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳	たまご雑炊 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 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(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え カルシウム牛乳	食パン りんごジャム えびの卵とじ キャベツのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え	麦ご飯 みそ汁(卵・葱) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し きやらぶき	きのこカレー コンソメスープ(キャベ・人参) グリーンサラダ 香の物(福神漬) 香の物(福神漬)	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) あじの南蛮漬 豚肉と蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物	<十三夜> 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	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 白身魚のみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッケ 野菜サラダ フルーツ缶(パイン)
おやつ	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(パームクーヘン)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(南瓜プリン)
夕食	御飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の生姜焼き かぼちやの甘煮 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬 フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え フルーツ(バナナ)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮
成分	エネルギー 1564kcal 蛋白質 65.1g 脂質 42.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 60.9g 脂質 39.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 57.3g 脂質 28.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 59.3g 脂質 30.4g 食塩 9g