

等々力の家 献立表 1月

		1月1日 金曜日		1月2日 土曜日	
朝食		御飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます カルシウム牛乳		御飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) 豚とかぶの煮物 白花豆 カルシウム牛乳	
昼食		赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ フルーツ(メロン)		蟹ちらし寿司 沢煮椀 青菜の磯和え いちごムース	
おやつ		おやつ(祝華)		おやつ(たいやき)	
夕食		御飯 鱈の雪花蒸し なすのみそ炒め 青菜の和え物 フルーツ缶(りんご)		御飯 赤魚の西京焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ)	
成分		エネルギー 1530kcal	蛋白質 56.7g	脂質 24g	食塩 6.7g
		エネルギー 1426kcal	蛋白質 55.9g	脂質 28.3g	食塩 6.7g
		1月3日 日曜日		1月4日 月曜日	
朝食	鮭雑炊 ふきとつみれの吹き寄せ おたふく豆 ヤクルト	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し カルシウム牛乳		胚芽食パン ママレードジャム オムレツ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	
昼食	ご飯 のっぺ仕立て めだいの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ フルーツ缶(マンゴー)		御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え	
おやつ	おやつ(だいたいのみ)	おやつ(ライチゼリー)		おやつ(杏仁豆腐)	
夕食	ビーフカレー フレンチサラダ 福神漬 コンポート(洋梨)	麦ご飯 たららの揚げ浸し なすの含め煮 青梗菜のわさび和え 香の物(つぼ漬)		御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーツ(バナナ)	
成分	エネルギー 1538kcal	蛋白質 55.2g	脂質 38g	食塩 7.2g	
	エネルギー 1419kcal	蛋白質 56g	脂質 32.7g	食塩 6.1g	
	エネルギー 1410kcal	蛋白質 58.3g	脂質 35.5g	食塩 6.7g	
	エネルギー 1488kcal	蛋白質 56.5g	脂質 33.2g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1405kcal	蛋白質 57.4g	脂質 30.9g	食塩 5.7g	
	エネルギー 1494kcal	蛋白質 57.5g	脂質 34.6g	食塩 7.1g	
	エネルギー 1510kcal	蛋白質 56.7g	脂質 41.2g	食塩 7.4g	
		1月10日 日曜日		1月11日 月曜日	
朝食	雑炊 松風焼き 付)青菜の和え物 カルシウム牛乳	食パン いちごジャム ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ジョア(プレーン)	
昼食	ココイチ特製カレー トッピング)オムレツ 福神漬 野菜ジュース	御飯 中華スープ(卵・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え 【温】おやつ(おしるこ)		御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たららのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル) おやつ(チョコクレープ)	
おやつ		おやつ(おしるこ)		おやつ(チョコクレープ)	
夕食	御飯 ◇白身魚のオイスターソース ◇中華あんかけたまご ◇かぼちゃの旨煮 ◇ほうれん草のおかか煮 ◇豆腐田楽/ジョア(マスカット)	御飯 かれいの煮付け 絹揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)		御飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し 小松菜の和風マヨ和え 香の物(しその実漬)	
成分	エネルギー 1537kcal	蛋白質 56.1g	脂質 45.9g	食塩 6.3g	
	エネルギー 1498kcal	蛋白質 57.8g	脂質 41.3g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1442kcal	蛋白質 56g	脂質 38.9g	食塩 6.8g	
	エネルギー 1491kcal	蛋白質 55.3g	脂質 34.7g	食塩 7.8g	
	エネルギー 1489kcal	蛋白質 56.2g	脂質 27g	食塩 5.9g	
	エネルギー 1549kcal	蛋白質 57.8g	脂質 35.7g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1405kcal	蛋白質 56.9g	脂質 36.7g	食塩 5.5g	
		1月12日 火曜日		1月13日 水曜日	
朝食	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆苗・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ジョア(プレーン)		御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	
昼食	ポークカレー コンソメスープ(玉葱・しいたけ) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たららのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル) おやつ(チョコクレープ)		御飯 みそ汁(若布・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	
おやつ		おやつ(チョコクレープ)		おやつ(おせんべい・ドーナツ)	
夕食	御飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し 小松菜の和風マヨ和え 香の物(しその実漬)		御飯 めめけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え フルーツ缶(みかん)	
成分	エネルギー 1491kcal	蛋白質 55.3g	脂質 34.7g	食塩 7.8g	
	エネルギー 1489kcal	蛋白質 56.2g	脂質 27g	食塩 5.9g	
	エネルギー 1549kcal	蛋白質 57.8g	脂質 35.7g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1405kcal	蛋白質 56.9g	脂質 36.7g	食塩 5.5g	
		1月14日 木曜日		1月15日 金曜日	
朝食	御飯 みそ汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(南瓜・水菜) さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え カルシウム牛乳	
昼食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) 赤魚の柚庵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) 赤魚の柚庵焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え		御飯 揚げ餃子 青梗菜のナムル 青りんごゼリー	
おやつ		おやつ(カステラ)		おやつ(今川焼き)	
夕食	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 春雨の炒め物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 春雨の炒め物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)		御飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが 酢大豆 フルーツ(キウイ)	
成分	エネルギー 1489kcal	蛋白質 56.2g	脂質 27g	食塩 5.9g	
	エネルギー 1549kcal	蛋白質 57.8g	脂質 35.7g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1405kcal	蛋白質 56.9g	脂質 36.7g	食塩 5.5g	
		1月16日 土曜日		1月17日 日曜日	
朝食	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(白菜・ねぎ) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	
昼食	御飯 みそ汁(若布・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	御飯 みそ汁(若布・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)		御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ	
おやつ		おやつ(おせんべい・ドーナツ)		おやつ(蒸しパン)	
夕食	御飯 めめけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 めめけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え フルーツ缶(みかん)		御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え フルーツ缶(黄桃)	
成分	エネルギー 1488kcal	蛋白質 56.5g	脂質 33.2g	食塩 7.6g	
	エネルギー 1405kcal	蛋白質 57.4g	脂質 30.9g	食塩 5.7g	
	エネルギー 1494kcal	蛋白質 57.5g	脂質 34.6g	食塩 7.1g	
	エネルギー 1510kcal	蛋白質 56.7g	脂質 41.2g	食塩 7.4g	

※()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。

	1月17日 日曜日	1月18日 月曜日	1月19日 火曜日	1月20日 水曜日	1月21日 水曜日	1月22日 金曜日	1月23日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳	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	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え ヤクルト	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
昼食	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	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	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	御飯 お吸い物(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	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・大根葉) たらの香味蒸し 里芋の煮物 キャベツのレモンサラダ
おやつ	おやつ(シュークリーム)	おやつ(ピーチムース)	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 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(パイナップル)	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 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	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 いんげんの変わりマヨ和え 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)
成分	エネルギー 1490kcal 蛋白質 63.9g 脂質 35.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 57.1g 脂質 30.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 61.5g 脂質 35.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 58.1g 脂質 32.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 57.3g 脂質 27.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 56.4g 脂質 28.8g 食塩 7.1g
	1月24日 日曜日	1月25日 月曜日	1月26日 火曜日	1月27日 水曜日	1月28日 木曜日	1月29日 金曜日	1月30日 土曜日
朝食	黒糖食パン りんごジャム じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳	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(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	御飯 みそ汁(しめじ・豆苗) 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(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 カルシウム牛乳
昼食	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	御飯 お吸い物(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	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	麦ご飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え	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)	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し	御飯 お吸い物(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	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)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(和風パンケーキ黒糖き)
夕食	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(パイナップル)	御飯 五目卵焼き 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 さわらの塩麹焼き 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 畑菜のドレッシング和え フルーツ缶(オレンジ)
成分	エネルギー 1414kcal 蛋白質 62.2g 脂質 30.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 54.8g 脂質 35.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 63.5g 脂質 39.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 63.8g 脂質 38.5g 食塩 7.2g
	1月31日 日曜日						
朝食	食パン ブルーベリージャム ウィンナーソテー 春菊のごまよごし カルシウム牛乳						
昼食	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	おやつ(あんみつ)						
夕食	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)						
成分	エネルギー 1425kcal 蛋白質 60.6g 脂質 36.6g 食塩 6.9g						