

等々力の家 献立表 4月

		4月1日 水曜日		4月2日 木曜日		4月3日 金曜日		4月4日 土曜日							
朝				御飯 みそ汁(たまご・ほうれん草) 肉詰めいなりの煮物 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え カルシウム牛乳	キャロット食パン ママレードジャム オムレツ 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳	鮭雑炊 はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し カルシウム牛乳								
昼				<開所記念> 赤飯 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(マグロ、甘エビ) 若竹煮 メロン	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ ベーコンとカラフラワーの炒め物 もやしのサラダ	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・長葱) 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの炒り煮 春雨のさっぱりサラダ	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ きやらぶき								
おやつ				桜のロールケーキ	おやつ(水ようかん)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)								
夕				御飯 豚肉のポン酢炒め かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの照り焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 干草焼き なすの含め煮 三色和え フルーツ缶(りんご)								
成分				エネルギー 1414kcal 蛋白質 56.5g 脂質 28.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 54.8g 脂質 34.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58.2g 脂質 42.3g 食塩 6.3g								
		4月5日 日曜日		4月6日 月曜日		4月7日 火曜日		4月8日 水曜日		4月9日 木曜日		4月10日 金曜日		4月11日 土曜日	
朝	御飯 みそ汁(しろな・若布) 納豆 白菜の煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) かぶの煮物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 炒り豆腐 なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ジョア	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根菜) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	食パン メープルシロップ ウインナーソテー ミモザサラダ カルシウム牛乳								
昼	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) かれの煮付け なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	桜えびご飯 お吸い物(素麺・貝割れ) さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え	チキンカレー コンソメスープ(レタス・人参) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ	中華丼 中華スープ(ワンタン・にら) 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	御飯 お吸物(若布・葱) たらのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し								
おやつ	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(さくらゼリー)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(炭酸饅頭)								
夕	御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ(オレンジ)	御飯 めめけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 うどの酢味噌和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 鯖の七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬(かぶ) フルーツ(パイナップル)								
成分	エネルギー 1502kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 60.5g 脂質 35.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 55g 脂質 37.5g 食塩 8.6g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 56g 脂質 32.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 59g 脂質 36.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 56g 脂質 37.2g 食塩 7.3g								

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。

	4月12日 日曜日	4月13日 月曜日	4月14日 火曜日	4月15日 水曜日	4月16日 水曜日	4月17日 金曜日	4月18日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(大根菜・おつゆ麩) ひじきの煮物 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・畑菜) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) しらすの卵とじ オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 五目がんもの煮物 カリフラワーのドレッシングかけ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さつまいもの煮物 大根のゆかり和え カルシウム牛乳
昼 食	御飯 中華スープ(白菜・きくらげ) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのサラダ	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のドレッシング和え	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 コンソメスープ(卵・豆苗) ほきのムニエル アスパラのソテー しろなのわさび和え	ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え	御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	御飯 お吸い物(素麺・豆苗) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え
おやつ	ココアケーキ	おやつ(わらび餅風)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(今川焼き)	おやつ(いちごプリン)	おやつ(エクレア)	おやつ(ピーチムース)
夕 食	麦ご飯 白身魚の味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの粕漬け 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 かれないのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1444kcal 蛋白質 56.5g 脂質 29.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 54.1g 脂質 34.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 56g 脂質 36.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 56.7g 脂質 39.1g 食塩 7g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.7g 食塩 7g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 52.5g 脂質 32.1g 食塩 6.7g
	4月19日 日曜日	4月20日 月曜日	4月21日 火曜日	4月22日 水曜日	4月23日 木曜日	4月24日 金曜日	4月25日 土曜日
朝 食	黒糖食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・しめじ) いわしの蒲焼 菜の花のなめたけ和え ヤクルト	御飯 みそ汁(もやし・若布) 納豆 しろなとちくわの煮浸し カルシウム牛乳	卵雑炊 ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) とみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) しらすの卵とじ カリフラワーサラダ 野菜ジュース
昼 食	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 香の物(青しその実漬)	きつねうどん レバー煮付 キャベツの酢味噌和え いちごゼリー	御飯 お吸い物(卵・豆苗) 揚げ鶏の香味ソース さつまいもの煮物 白菜の青じそ和え	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) めぬけの煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ(青梗菜・きくらげ) 焼き餃子 春雨サラダ	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛皿 温泉卵 コールスローサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きやらぶき
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(いちごプリン)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ピーチゼリー)
夕 食	御飯 青椒肉絲 エビしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげん柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草の煮浸し 浅漬(かぶ) フルーツ(パイ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬) フルーツ缶(黄桃)	御飯 ホキのもろみ焼き れんこんの炒り煮 畑菜のおかか和え フルーツ缶(りんご)	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1408kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 58.8g 脂質 24g 食塩 6.5g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 54.6g 脂質 28.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 57.5g 脂質 40.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 54.8g 脂質 27.8g 食塩 7.3g
	4月26日 日曜日	4月27日 月曜日	4月28日 火曜日	4月29日 火曜日	4月30日 火曜日		
朝 食	御飯 みそ汁(里芋・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え カルシウム牛乳	胚芽食パン りんごジャム ウィンナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚揚げ卵 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) いわしの蒲焼 カリフラワーの梅肉和え カルシウム牛乳		
昼 食	<リクエスト>ちらし寿司 清汁(手まり麩・三つ葉) 豆腐ハンバーグの和風あんか 冬瓜の煮物 うずら豆	御飯 お吸い物(とろろ昆布・豆苗) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 もやしとにらの和風和え	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス	<昭和の洋食ランチ> オムライス ポタージュスープ チーズサラダ コンポート(黄桃)	コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) キーマカレー キャロットサラダ 香の物(福神漬) いちごムース		
おやつ	おやつ(クレープ)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(味噌まんじゅう)		
夕 食	麦ご飯 さわらのみりん焼き なすの含め煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 回鍋肉 春巻き 小松菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 赤魚のホイル焼き ふきと絹揚げの煮物 小松菜のごま和え フルーツ缶(みかん)	御飯 たらのフライ かぶの煮物 いんげんの青じそ和え フルーツ(パイ)		
成分	エネルギー 1484kcal 蛋白質 55.5g 脂質 32.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 55.4g 脂質 51.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 55.5g 脂質 28.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37g 食塩 8g		

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。