

# 等々力の家 献立表 8月

		8月1日 土曜日						
朝		御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し ヤクルト						
昼		御飯 みそ汁(ほうれん草・もやし) ひらすのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 めかぶ おやつ(ピーチムース)						
おやつ		おやつ(ピーチムース)						
夕		麦ご飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 畑菜とえのきの和え物 フルーツ(バナナ)						
成分		エネルギー 1413kcal 蛋白質 52.2g 脂質 34.3g 食塩 7.4g						
		8月2日 日曜日	8月3日 月曜日	8月4日 火曜日	8月5日 水曜日	8月6日 木曜日	8月7日 金曜日	8月8日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(さつまいも・貝割れ) にしんの梅煮 ちくわと青梗菜の炒め物 カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ オムレツ 野菜炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 オレンジジュース	食パン ブルーベリージャム アスパラとカニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) さつまいも揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	コーンご飯 みそ汁(油揚げ・葱) めめけの塩麹焼き 里芋の煮物 しろなのごま和え	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	麦ご飯 かき玉汁 かれいのおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬け)	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつまいもの煮物 きやらぶき	御飯 みそ汁(青梗菜・若布) 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	夏野菜のかき揚げ丼 みそ汁(キャベツ・もやし) 鶏肉と大根の煮物 いちごムース	
おやつ	おやつ(ミニあんぱん)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(どら焼き)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	
夕	御飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ 二色和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え フルーツ缶(パイ)	御飯 青椒肉絲 海鮮しゅうまい 白身のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 めめけの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆	
成分	エネルギー 1565kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 54g 脂質 38g 食塩 7g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.6g 脂質 33.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 58.9g 脂質 34g 食塩 6.7g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 51.2g 脂質 28.5g 食塩 6.5g	
		8月9日 日曜日	8月10日 月曜日	8月11日 火曜日	8月12日 水曜日	8月13日 木曜日	8月14日 金曜日	8月15日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 野菜ジュース	黒糖食パン ママレードジャム ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のお浸し カルシウム牛乳	たまご雑炊 ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ オクラのお浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン りんごジャム スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 カルシウム牛乳	
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ(バナナ)	麦ご飯 お吸物(はんぺん・豆苗) めめけの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮	三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 うずら豆	麦ご飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 豚肉の梅みそ炒め もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・豆苗) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きやらぶき おやつ(すんだら焼き)	御飯 お吸物(若布・水菜) めめけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)	
おやつ	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(山の頂)	おやつ(スイスロールパン)	おやつ(クリームパン)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(アイスクリーム)	
夕	御飯 干草焼き ひじきの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(桜大根)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 たらのフライ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し もずくの酢の物 フルーツ缶(みかん)	御飯 黄金がれいの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 海鮮しゅうまい 中華和え フルーツ缶(黄桃)	
成分	エネルギー 1530kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 54.9g 脂質 21.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 57g 脂質 32.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 55.6g 脂質 32g 食塩 8g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 58.1g 脂質 26.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 55.9g 脂質 49.4g 食塩 5.8g	

※( )の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。

	8月16日 日曜日	8月17日 月曜日	8月18日 火曜日	8月19日 水曜日	8月20日 水曜日	8月21日 金曜日	8月22日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え ショア	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの煮物 ほうれん草のからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) だし巻き卵 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) さけの塩焼き 畑菜のわさび和え ヤクルト	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	食パン イチゴジャム 野菜炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼食	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル フルーツ(すいか)	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え	シーフードカレー コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) ハムサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 豚肉のんにく醤油炒め 里芋の煮物 カブの甘酢漬	麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) エビフライ・メンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう うぐいす豆
おやつ	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(豆花)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(エクレア)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(カスタードケーキ)
夕食	麦ご飯 赤魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え うずら豆	御飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 小松菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し フルーツ缶(洋梨)	御飯 ひらすのみりん焼き レバーとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 ポークソテー 大根の信田煮 畑菜のおかか和え フルーツ(すいか)
成分	エネルギー 1494kcal 蛋白質 58.8g 脂質 30.7g 食塩 5.4g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 61.9g 脂質 38.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.4g 脂質 34g 食塩 6g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 52.2g 脂質 33.7g 食塩 8.5g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 57.8g 脂質 34.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 53.2g 脂質 32.8g 食塩 6g
	8月23日 日曜日	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日	8月29日 金曜日
朝食	中華粥 黒酢の肉団子 野菜炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 カルシウム牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム とりつくね マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 厚揚げとかぶの煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) 和風包み焼き いんげんのごまヨ和え カルシウム牛乳
昼食	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) あじの南蛮漬 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬)	御飯 お吸物(とろろ・葱) かれいの揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 コンソメスープ(若布・人参) タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) めぬけのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのわさび和え	中華丼 中華スープ(青梗菜・大根葉) 海鮮しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬
おやつ	おやつ(ぶどうゼリー)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(ロールケーキモカ)	おやつ(わらび餅風)
夕食	御飯 さけの醤油麹焼き 白菜のクリーム煮込み 茄子の生姜煮 ほうれん草の煮浸し ツナじゃが、デザート	御飯 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル フルーツ(キウイ)	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さわらの漬け焼き かぶの洋風煮 小松菜とえのきの和え物 きやらぶき	親子丼 野菜ソテー キャロットサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 ホキのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え フルーツ(キウイ)	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ トマトサラダ フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1486kcal 蛋白質 57.6g 脂質 40g 食塩 7.2g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 55g 脂質 30.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 59g 脂質 38.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 58.4g 脂質 33.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.5g 食塩 6.1g
	8月30日 日曜日	8月31日 月曜日					
朝食	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) だし巻き卵 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 炒り豆腐 オクラのおかか和え カルシウム牛乳					
昼食	御飯 コンソメスープ(若布・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 香の物(しその実漬)	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え					
おやつ	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(ドームケーキチョコ)					
夕食	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ フルーツ缶(パイン)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)					
成分	エネルギー 1493kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 62.8g 脂質 37.4g 食塩 7.4g					

※( )の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。