

等々力の家 献立表 6月

		6月1日 月曜日	6月2日 火曜日	6月3日 水曜日	6月4日 木曜日	6月5日 金曜日	6月6日 土曜日	
朝		御飯 みそ汁(うずまき麩・葱) 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	たまご雑炊 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン メープルシロップ オムレツ カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・大根菜) 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 ジョア	
昼		御飯 冷製ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 揚げなすのドレッシングがけ	麦ご飯 みそ汁(豆腐・豆苗) さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ 野菜サラダ	〈盛岡郷土料理〉 盛岡じゃじゃ麺 豆腐チャンプル ほうれん草のわさび和え グレーゼリー	御飯 みそ汁(若布・椎茸) ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布和え	豚丼 みそ汁(うずまき麩・長葱) 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ	
おやつ		おやつ(きなマングェ)	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(杏仁豆腐)	おやつ(抹茶ワッフル)	
夕		御飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごま和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉の葱塩炒め しろ菜の煮びたし きやらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 たらのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	御飯 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 青梗菜のお浸し フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草の酢味噌和え フルーツ缶(パイン)	御飯 あじの味噌漬け焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物 フルーツ缶(りんご)	
成分		エネルギー 1434kcal 蛋白質 58.5g 脂質 34g 食塩 8.2g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 56.2g 脂質 45.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 58.6g 脂質 50.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 61.3g 脂質 40.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 60.3g 脂質 37.5g 食塩 7.1g	
		6月7日 日曜日	6月8日 月曜日	6月9日 火曜日	6月10日 水曜日	6月11日 木曜日	6月12日 金曜日	6月13日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) さつま揚げ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	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 納豆 ベーコンといんげんの炒め ヤクルト	胚芽食パン ママレードジャム ウイナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草のしらす和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) メヌケの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(レタス・人参) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 鶏肉の塩麹焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	御飯 みそ汁(油揚げ・大根菜) 白身魚のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和え物	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・豆苗) クリームコロッケ マカロニサラダ	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) さばの味噌煮 ちくわと小松菜の和え物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー かぼちゃサラダ	
おやつ	おやつ(芋きんとん)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(さくらんぼゼリー)	おやつ(クリームパン)	おやつ(抹茶あんみつ)	おやつ(味噌まんじゅう)	
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 銀ひらすの照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 かに玉 焼きビーフン ザーサイ フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮物 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麹炒め キャベツの磯和え フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の粕漬け 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え フルーツ缶(パイン)	
成分	エネルギー 1430kcal 蛋白質 53.1g 脂質 28.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 53.4g 脂質 33g 食塩 7.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 55.6g 脂質 30.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 52.9g 脂質 41.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 49.4g 脂質 46.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.3g 食塩 7g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 57.3g 脂質 36.1g 食塩 7.1g	
		6月14日 日曜日	6月15日 月曜日	6月16日 火曜日	6月17日 水曜日	6月18日 木曜日	6月19日 金曜日	6月20日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) いわしの蒲焼 カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根菜) 卵とじ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) にしんの梅煮 ちくわと青梗菜の炒め物 野菜ジュース	食パン ブルーベリージャム 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) がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	
昼	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐	御飯 お吸い物(はんぺん・豆苗) 豚肉のみそ炒め しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ほきのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 めかぶ	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) ハンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	◇入梅御膳◇ グリーンピース御飯 かしわ天/深川汁 トマトと玉葱のサラダ フルーツゼリー	御飯 みそ汁(もやし・大根菜) 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)	
おやつ	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	おやつ(ピーチムース)	おやつ(ミニあんぱん)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(グレーゼリー)	おやつ(あんドーナツ)	
夕	御飯 ハンバーグトマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え フルーツ缶(マンゴー)	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)	御飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのドレッシング和え フルーツ(オレンジ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ缶(カクテル)	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)	
成分	エネルギー 1441kcal 蛋白質 57.8g 脂質 36g 食塩 7.4g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.2g 脂質 37.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 59g 脂質 35.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 53.1g 脂質 43.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41g 食塩 6.5g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 59.5g 脂質 33.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 58.6g 脂質 33.9g 食塩 6.7g	

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	6月21日 日曜日	6月22日 月曜日	6月23日 火曜日	6月24日 水曜日	6月25日 水曜日	6月26日 金曜日	6月27日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 ヨーグルト	黒糖食パン いちごジャム 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	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・うずまき鮓) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 オレンジジュース	食パン りんごジャム ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のサラダ カルシウム牛乳
昼 食	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きょうろふき	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(豆腐・豆苗) 鶏肉と大根の煮物 オクラのお浸し いちごムース	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) めばるの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮	三色丼 みそ汁(玉葱・大根菜) 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
おやつ	おやつ(練り切り青楓)	おやつ(カスタードどら焼き)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(スイスロールバニラ)	おやつ(蒸しパン)
夕 食	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(パイナップル)	御飯 青椒肉絲 海鮮しゅうまい 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 赤魚の生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆	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 たらこのフライ 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)
成分	エネルギー 1504kcal 蛋白質 58g 脂質 36.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 57.7g 脂質 40.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 54g 脂質 29.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 56.4g 脂質 41g 食塩 6.7g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 54.1g 脂質 22.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 55g 脂質 33.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.4g 食塩 6.5g
	6月28日 日曜日	6月29日 月曜日	6月30日 火曜日				
朝 食	鮭雑炊 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 メープルシロップ 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 食	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 きょうろふき	御飯 お吸物(若布・水菜) めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)				
おやつ	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(カフェオレゼリー)				
夕 食	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(パイナップル)	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 1405kcal 蛋白質 58.4g 脂質 31.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 58.1g 脂質 26.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.3g 食塩 5.8g				

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。