

等々力の家

献立表 11月

	11月1日 日曜日	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	胚芽食パン ブルーベリージャム オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 肉団子の煮物 春菊のおかか和え ヤクルト	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 白菜のゆず和え	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け)	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さんまの塩焼き れんこんの炒り煮 ラフランス	御飯 みそ汁(かぼちゃ・豆苗) めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(青菜・若布) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け	御飯 中華かき玉汁(葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ
おやつ	おやつ(あんみつ)	おやつ(フルーツキャロットゼリー)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)
夕食	御飯 かれいのおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の青じそ和え フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル 杏仁フルーツ	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え フルーツ缶(黄桃)	親子丼 小松菜とツナの和え物 きょうろぶき フルーツ(バナナ)	麦ご飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しるなのわさび和え フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1520kcal 蛋白質 58.5g 脂質 34.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 55.1g 脂質 39.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 53.6g 脂質 45.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 59.1g 脂質 29.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 62.6g 脂質 29g 食塩 7g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 60.3g 脂質 29.7g 食塩 6.1g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 58.2g 脂質 31.4g 食塩 7.6g
	11月8日 日曜日	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日
朝食	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 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 大根きんぴら カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え カルシウム牛乳	鮭雑炊 和風包み焼き なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 ママレードジャム トマトオムレツ 青菜のおかか和え ジョア(プレーン)
昼食	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) さばの生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	＜博多料理＞ とんこつラーメン めんたい粉ふきいも ほうれん草の中華和え フルーツ缶(みかん)	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(白菜・葱) 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 うぐいす豆
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(いちごムース)	おやつ(ワッフル)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(クレープ)	おやつ(酒饅頭)
夕食	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ(パイン)	御飯 たら粕漬け焼き なすのみそ炒め 茶福豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 かれいの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 ほきのマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1421kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45g 食塩 6.8g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 58.7g 脂質 28.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.4g 脂質 35.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 60g 脂質 29g 食塩 7.7g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 57.4g 脂質 34.8g 食塩 5.9g

※()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。

	11月15日 日曜日	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	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 ヨーグルト	黒糖食パン いちごジャム 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	たまご雑炊 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
昼 食	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え	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	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 スパゲティーサラダ 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)
おやつ	おやつ(芋ようかん)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)	おやつ(ぶどうの香)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)
夕 食	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し ザーサイ フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し フルーツ(パイন)	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)	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 アサリとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)
成分	エネルギー 1534kcal 蛋白質 63.7g 脂質 40.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 60.9g 脂質 32.9g 食塩 7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 57.8g 脂質 29.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 55.3g 脂質 28.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 52.6g 脂質 39.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 58.6g 脂質 33.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 57.9g 脂質 39.8g 食塩 8.2g
	11月22日 日曜日	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 水曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日
朝 食	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	キャラット食パン 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 ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) 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(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	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 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) 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	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	〈秋の釜飯〉 海鮮釜めし きのこの秋香汁 茄子のそぼろ煮 柿	御飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	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	中華飯 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 きょうらぶき	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)
おやつ	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(豆花)	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(味噌饅頭)	おやつ(チョコクレープ)
夕 食	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 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ(パイন)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 かれいの煮付け 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 かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60.1g 脂質 30.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 62.3g 脂質 35.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60.7g 脂質 31.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 61.8g 脂質 29.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 56g 脂質 40.3g 食塩 6.9g
	11月29日 日曜日	11月30日 月曜日					
朝 食	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 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳					
昼 食	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(人参・マッシュ) フレンチサラダ 香の物(福神漬)					
おやつ	おやつ(水ようかん)	おやつ(吹雪饅頭)					
夕 食	御飯 ひらすと大根の煮つけ れんこんきんぴら 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)					
成分	エネルギー 1469kcal 蛋白質 55g 脂質 30.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 58g 脂質 36.9g 食塩 7.6g					