

等々力の家 献立表 9月

		9月1日 火曜日		9月2日 水曜日		9月3日 木曜日		9月4日 金曜日		9月5日 土曜日					
朝食		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		御飯 みそ汁(里芋・きぬさや) 納豆 チンゲン菜炒め カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのごま和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ 野菜ジュース		食パン ママレードジャム チキンオムレツ ポテトサラダ カルシウム牛乳					
		御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 豚肉のゆず胡椒炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ) おやつ(パインゼリー)		御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬け) おやつ(シュウクリーム)		麦ご飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し おやつ(メロンムース)		御飯 かき玉汁(長葱) しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え おやつ(酒饅頭)		豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) さつま揚げと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ おやつ(抹茶ワッフル)					
		御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え フルーツ缶(カクテル)		御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)		御飯 白身魚の塩麹焼き 五目豆腐 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)					
	成分		エネルギー 1414kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 58.5g 脂質 35.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 58.8g 脂質 37.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 58.9g 脂質 28.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 55.2g 脂質 43g 食塩 7.6g								
		9月6日 日曜日		9月7日 月曜日		9月8日 火曜日		9月9日 水曜日		9月10日 木曜日		9月11日 金曜日		9月12日 土曜日	
朝食		雑炊 松風焼き カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ ヤクルト		たまご雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラとしらすの和え物 カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 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(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え カルシウム牛乳	
		ココイチ特製カレー 福神漬け 野菜ジュース		御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス おやつ(かすてら饅頭)		御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 白身魚の香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 おやつ(オレンジゼリー)		<重陽の節句>ご飯 みそ汁(あさり・長葱) 鶏のみりん焼き きんぴらごぼう 菊と胡瓜の酢の物 おやつ(練り切り)		麦ご飯 みそ汁(卵・葱) さわらの照り焼き 白菜の煮浸し きやらぶき おやつ(ドーナツ)		きのこカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) グリーンサラダ 香の物(福神漬) おやつ(青りんごゼリー)		御飯 お吸物(とろろ・オクラ) あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 おやつ(バームクーヘン)	
	おやつ	おやつ(クリームパン)													
	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 かれいの揚げ浸し きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ缶(パイ)		御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ フルーツ缶(りんご)		御飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)		御飯 たら野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け フルーツ缶(カクテル)		麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ缶(黄桃)
成分		エネルギー 1740kcal 蛋白質 58.7g 脂質 54.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 62.7g 脂質 36.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 56.5g 脂質 26.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 59.6g 脂質 31.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 59.4g 脂質 38.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 57.8g 脂質 38.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.1g 食塩 7.7g							

※()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。

	9月13日 日曜日	9月14日 月曜日	9月15日 火曜日	9月16日 水曜日	9月17日 水曜日	9月18日 金曜日	9月19日 土曜日
朝 食	胚芽食パン ブルーベリージャム えびの卵とじ キャベツのサラダ ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し 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 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(卵・葱) 野菜炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳	キャロット食パン イチゴジャム 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(畑菜・大根菜) 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し 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
昼 食	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(かぶ・豆苗) 白身魚のみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッセ 野菜サラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 清汁(豆腐・絹さや) 焼き肉 ひじきの煮物 白菜のゆず和え	御飯 お吸物(ほうれん草・椎茸) 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	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)
おやつ	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なこ)	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(ココアワッフル)	おやつ(どら焼き)
夕 食	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこの柚子風味和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮	麦ご飯 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)	御飯 白身魚のムニエル タルタルソース) ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬)	御飯 めばるの香味焼き 大豆と昆布の煮物 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
成分	エネルギー 1405kcal 蛋白質 54.8g 脂質 39.8g 食塩 6g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 59.6g 脂質 30.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 56.1g 脂質 30.1g 食塩 9.1g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 58g 脂質 34.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 55.8g 脂質 49.2g 食塩 5.9g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 57.3g 脂質 28.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 59.2g 脂質 29.6g 食塩 7.1g
	9月20日 日曜日	9月21日 月曜日	9月22日 火曜日	9月23日 水曜日	9月24日 木曜日	9月25日 金曜日	9月26日 土曜日
朝 食	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 肉団子の煮物 春菊のおかか和え みそ汁(里芋・えのき) カルシウム牛乳	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 オレンジジュース	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	鮭雑炊 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え ヤクルト	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
昼 食	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	<秋分の日>きのこ御飯 清汁(紅葉麩・みつば) 天ぷら盛り合わせ 青菜の菊花和え さつま芋のバター煮	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 もやしの和え物	<ご長寿祝賀会> どうぞお楽しみに！		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
おやつ	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(練り切り)	おやつ(おはぎ)	おやつ(カスタードケーキ)			おやつ(ワッフル)
夕 食	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 きょうちん フルーツ缶(バナナ)	御飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイナップル)	ポークカレー コンソメスープ(ほうれん草・パプリカ) ブロッコリーサラダ 香の物(福神漬)	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 かれいの子山椒煮 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)
成分	エネルギー 1482kcal 蛋白質 62.6g 脂質 29g 食塩 7g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 66.2g 脂質 32.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 51.1g 脂質 26.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 52.3g 脂質 47.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 68.4g 脂質 45.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 53.5g 脂質 36g 食塩 7.6g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 60.5g 脂質 29g 食塩 7.7g
	9月27日 日曜日	9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日			
朝 食	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え 野菜ジュース	黒糖食パン メープルシロップ スクランブルエッグ 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 和風包み焼き なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根菜) 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			
昼 食	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)	海鮮タンメン 揚げ餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー	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	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			
おやつ	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(クレープ)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(芋ようかん)			
夕 食	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 フルーツ缶(バナナ)	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)			
成分	エネルギー 1471kcal 蛋白質 56.6g 脂質 40.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 60.2g 脂質 40.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 66.4g 脂質 30.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 63.9g 脂質 40.5g 食塩 6.9g			

※()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。