



# 等々力の家 献立表 7月

			7月1日 水曜日	7月2日 木曜日	7月3日 金曜日	7月4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 ヤクルト	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(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	
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 かまぼこほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) あじの南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬)	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(コーン・マッシュ) ハムサラダ 香の物(福神漬)	
おやつ			おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(蒸しパンケーキ)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ライチゼリー)	
夕食			麦ご飯 さばの西京焼き 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 中華風卵焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル フルーツ缶(キウイ)	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)	
成分			エネルギー 1494kcal 蛋白質 55.2g 脂質 34.2g 食塩 5.8g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 56g 脂質 30.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 56.7g 脂質 34g 食塩 6g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 53.1g 脂質 35.2g 食塩 8.4g	
	7月5日 日曜日	7月6日 月曜日	7月7日 火曜日	7月8日 水曜日	7月9日 木曜日	7月10日 金曜日	7月11日 土曜日
朝食	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 ジョア	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	胚芽食パン ママレードジャム 野菜炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳	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(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
昼食	御飯 みそ汁(若布・豆苗) 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カブの甘酢漬け	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)	<七夕> 七夕そうめん つけ汁・薬味 枝豆とコーンのかき揚げ ささみと茗荷のジュレかけ	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ	御飯 中華スープ(人参・木耳) 回鍋肉 春巻き 青梗菜のナムル	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)
おやつ	おやつ(エクレア)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(七夕の夜)	おやつ(吹雪饅頭)	おやつ(豆花)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(今川焼き)
夕食	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 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	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)	麦ご飯 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 フルーツ缶(マンゴー)	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
成分	エネルギー 1495kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34g 食塩 6.7g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 58.7g 脂質 37.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 51.8g 脂質 40.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 61.1g 脂質 31.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 57.5g 脂質 44.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 58.7g 脂質 38.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.7g 食塩 6.5g

※()の赤文字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	7月12日 日曜日	7月13日 月曜日	7月14日 火曜日	7月15日 水曜日	7月16日 水曜日	7月17日 金曜日	7月18日 土曜日
朝 食	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 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳	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 オレンジジュース	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	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳
昼 食	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) めめけのしそ塩麩焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのごま和え おやつ(パインゼリー)	御飯 中華スープ(青梗菜・椎茸) 中華飯 海鮮しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え おやつ(ロールケーキモカ)	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け おやつ(わらび餅風)	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(しその実漬け) おやつ(マスカットゼリー)	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(ドームケーキチョコ)	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かけ おやつ(どらやき)	麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) さばの生姜煮 かぶのそぼろかけ しろなの変わり和え おやつ(シュークリーム)
夕 食	御飯 親子煮 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)	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(パイン)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 キャベツのナムル フルーツ缶(黄桃)	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 野菜サラダ きやらぶき フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1415kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 59g 脂質 41.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 57.5g 脂質 35.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 57.3g 脂質 35.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 60.9g 脂質 31.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 59.1g 脂質 46.8g 食塩 6.5g
	7月19日 日曜日	7月20日 月曜日	7月21日 火曜日	7月22日 水曜日	7月23日 木曜日	7月24日 金曜日	7月25日 土曜日
朝 食	黒糖食パン 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・大根葉) 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 野菜ジュース	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	雑穀炊 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
昼 食	御飯 みそ汁(豆腐・豆苗) 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 おやつ(メロンムース)	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 おやつ(酒饅頭)	【土用の丑】 うなぎの三色丼 清汁(小花麩・貝割れ) 豚肉と冬瓜の煮物 青菜のごまよごし おやつ(杏仁豆腐)	麦ご飯 ソース焼きそば 一口アメリカンドッグ バターコーン サラダ すいか お楽しみに!	【夏祭りにぎわい膳】 焼き鳥丼/清汁 お好み焼き風卵焼き 冷しきゅうりのもろみ味噌 花火ゼリー お楽しみに!	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) おやつ(かすてら饅頭)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 鶏肉の塩麩焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物 おやつ(ロールケーキ)
夕 食	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)	御飯 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(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)	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 鯖の照り焼き 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)
成分	エネルギー 1411kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 58.4g 脂質 39.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 60.3g 脂質 45.9g 食塩 7g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 54g 脂質 30.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 56.1g 脂質 30.4g 食塩 7.5g
	7月26日 日曜日	7月27日 月曜日	7月28日 火曜日	7月29日 水曜日	7月30日 木曜日	7月31日 金曜日	
朝 食	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 納豆 ベーコンといんげんの炒め ジョア	キャロット食パン りんごジャム ウイン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	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	
昼 食	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 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 おやつ(パインゼリー)	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 おやつ(クリームパン)	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 おやつ(抹茶あんみつ)	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(味噌まんじゅう)	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 おやつ(ぶどうゼリー)	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) おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	
夕 食	麦ご飯 めばるの味噌炒め 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 ほうれん草のポン酢和え	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麩炒め 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(パイン)	御飯 ハンバーグマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 揚げ豆腐 ひじきの五目煮 白菜のからし和え フルーツ缶(マンゴー)	
成分	エネルギー 1531kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 49.8g 脂質 46.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 58.2g 脂質 35.5g 食塩 7g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 58.3g 脂質 36.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 58g 脂質 36.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 60.4g 脂質 37.7g 食塩 6.9g	



※()の赤文字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。