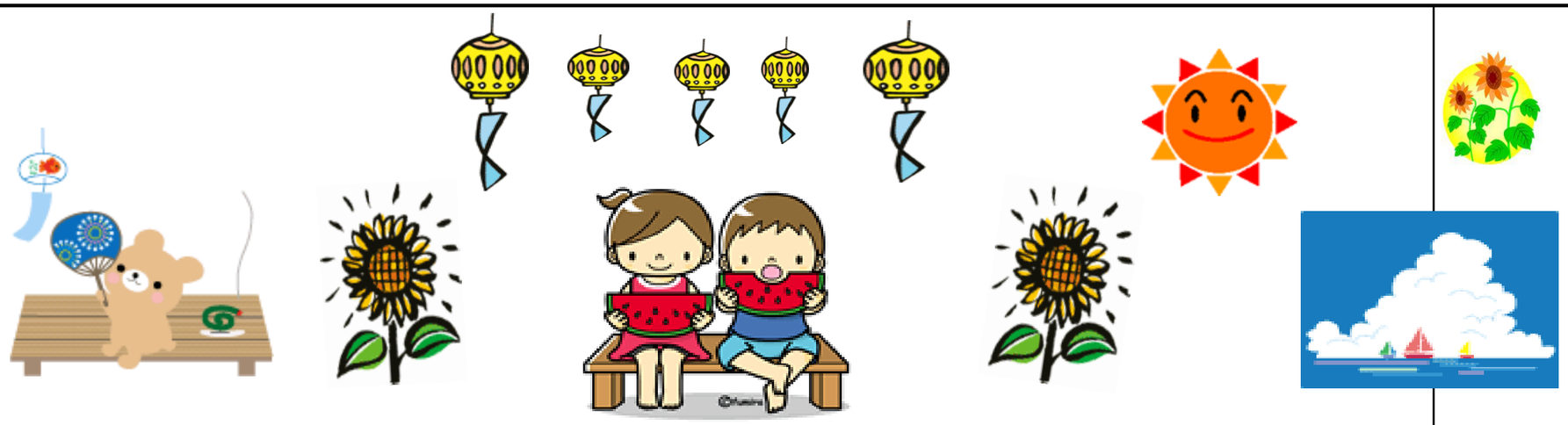
等々力の家
献立表 8月



	8月1日 日曜日	8月2日 月曜日	8月3日 火曜日	8月4日 水曜日	8月5日 木曜日	8月6日 金曜日	8月7日 土曜日
朝食	中華粥 卵とじ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン りんごジャム 炒り豆腐 ちくわと青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め 温泉卵 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 ヤクルト	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	御飯 みそ汁(もやし・水菜) にしんの梅煮 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	黒糖食パン いちごジャム カニカマ卵とじ カリフラワーの和え物 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ひらすのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 浅漬け(かぶ)	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) バンバンジー かにしゅうまい 中華サラダ	〈スペイン料理〉 バターライス/ガスパチョ スペイン風オムレツ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)	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 赤魚のおろし煮 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 さつま芋の煮物 きゃらぶき	御飯 みそ汁(青梗菜・長葱) 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
おやつ	おやつ(ピーチムース)	おやつ(ミニあんぱん)	おやつ(チョコババロア)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(バニラババロア)	おやつ(カスタードどら焼き)
夕食	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 しろなの和え物 うぐいす豆	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 鶏肉のパン粉焼き 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(パイン)	御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)
成分	エネルギー 1507kcal 蛋白質 62g 脂質 40.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.2g 食塩 6g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 62g 脂質 44.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 57.8g 脂質 32.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 60g 脂質 33.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40g 食塩 7g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.7g 食塩 6g

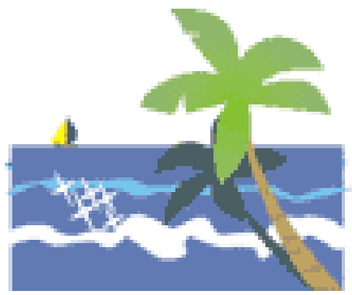
	8月8日 日曜日	8月9日 月曜日	8月10日 火曜日	8月11日 水曜日	8月12日 木曜日	8月13日 金曜日	8月14日 土曜日
朝食	鮭雑炊 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 高野豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 ヨーグルト	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼食	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	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え 香の物(桜大根)	麦ご飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 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) 豚肉のみそ炒め もやしと卵の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きゃらぶき
おやつ	おやつ(おせんべい・ドーナッ)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(練り切り　山の頂)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(いちごムース)	おやつ(すんだどら焼き)
夕食	御飯 あじの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆	御飯 千草焼き ひじきの煮物 青梗菜のお浸し フルーツ(バナナ)	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 もずく酢 フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイン)
成分	エネルギー 1529kcal 蛋白質 59.4g 脂質 31g 食塩 7.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 59g 脂質 41.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 60.9g 脂質 30.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 57.4g 脂質 34.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 58.6g 脂質 34.3g 食塩 6.7g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 56.7g 脂質 39.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37g 食塩 6.8g

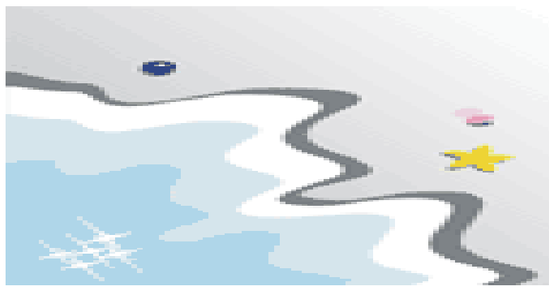
※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。

	8月15日 日曜日	8月16日 月曜日	8月17日 火曜日	8月18日 水曜日	8月19日 水曜日	8月20日 金曜日	8月21日 土曜日
朝食	食パン ブルーベリージャム 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	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 ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	雑炊 厚揚げの煮物 ほうれん草の和え物 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつ じゃが芋とツナの炒 温泉卵 カルシウム牛乳
昼食	御飯 お吸物(若布・葱) めぬけの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)	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	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 香の物(赤しその実漬け)	〈郷土料理　沖縄〉 ジューシー もずくスープ ゴーヤチャンプル/人参しりしり フルーツ缶(マンゴー、パイン)	シーフードカレー コンソメスープ(冬瓜・コーン) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(若布・ねぎ) 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) ｶﾆｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ・ﾒﾝﾁｶﾂ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)
おやつ	おやつ(とけないアイス風バニラ	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ロールケーキモカ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(メロンムース)	おやつ(エクレア)	おやつ(かすてら饅頭)
夕食	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 あじの味噌焼き 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(キウイ)	御飯 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 白菜の磯風味 フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース 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 白身魚のみりん焼き 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)
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432kcal 蛋白質 59.5g 脂質 45.3g 食塩 6.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498kcal 蛋白質 61.2g 脂質 31g 食塩 6.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1456kcal 蛋白質 57.2g 脂質 31.4g 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.1g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1504kcal 蛋白質 55.7g 脂質 38.1g 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1489kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.1g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1555kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.8g 食塩 7.4g

	8月22日 日曜日	8月23日 月曜日	8月24日 火曜日	8月25日 水曜日	8月26日 木曜日	8月27日 金曜日	8月28日 金曜日
朝食	たまご雑炊 野菜炒め ほうれん草のお カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ 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 オレンジジュース	御飯 みそ汁(白菜・水菜) とりつくね マカロニサラダ カルシウム牛乳	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
昼食	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう フルーツ(すいか)	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	冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル いちごムース	御飯 お吸物(とろろ・葱) 白身魚の揚げ浸し 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(小松菜・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) たらのしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのごま和え	中華飯 中華スープ(えのき・大根葉) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(ペアクリームワッフル)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(今川焼きこしあん)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(抹茶蒸しパン)
夕食	御飯 ポークステーキ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え うずら豆	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)	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 ひらすの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとツナの和え物 きゃらぶき	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 ほきのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え フルーツ(キウイ)
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1467kcal 蛋白質 57g 脂質 33.9g 食塩 7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1578kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.4g 食塩 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1482kcal 蛋白質 60.9g 脂質 42.2g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1554kcal 蛋白質 57.8g 脂質 40.1g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1453kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33.5g 食塩 6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.1g 食塩 7.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal 蛋白質 60.4g 脂質 41g 食塩 6.8g

	8月29日 日曜日	8月30日 月曜日	8月31日 月曜日
朝食	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) 豆腐バーグ 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 ジョア(プレーン)	キャロット食パン ママレードジャム 炒り豆腐 オクラのおかか和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) 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	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)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) さばのみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え
おやつ	おやつ(わらび餅風)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(ドームケーキチョコ)
夕食	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1562kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.6g 食塩 6.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1549kcal 蛋白質 61.9g 脂質 34.6g 食塩 6.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1509kcal 蛋白質 60.7g 脂質 45.1g 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。