

等々力の家 献立表 7月

					7月1日 木曜日	7月2日 金曜日	7月3日 土曜日
朝					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	鮭雑炊 厚揚げの煮物 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳
昼					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)	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
おやつ					おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(蒸しパン)
夕					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)
成分					エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31g 食塩 6.6g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.8g 食塩 6.5g
	7月4日 日曜日	7月5日 月曜日	7月6日 火曜日	7月7日 水曜日	7月8日 木曜日	7月9日 金曜日	7月10日 土曜日
朝	キャロット食パン ママレードジャム オムレツ ほうれん草のマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・大根菜) さけの塩焼き 畑菜のわさび和え ジョア(ストロベリー)	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	御飯 みそ汁(さつま芋・水菜) 野菜炒め ほうれん草のお浸し 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	たまご雑炊 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
昼	シーフードカレー コンソメスープ(人参・青梗菜) ハムサラダ 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)	〈七夕〉 七夕そうめん 鶏ささみの変わり揚げ 天の川サラダ 星のゼリー	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(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	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
おやつ	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)	おやつ(とけないアイス風抹茶)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(チョコババロア)	おやつ(ぶどうムース)
夕	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)	御飯 ポークソテー 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(すいか)	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 赤魚の塩レモン焼き 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)
成分	エネルギー 1464kcal 蛋白質 54g 脂質 47.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 63g 脂質 34.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 63.9g 脂質 39.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 61.9g 脂質 40.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.3g 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。

	7月11日 日曜日	7月12日 月曜日	7月13日 火曜日	7月14日 水曜日	7月15日 水曜日	7月16日 金曜日	7月17日 土曜日
朝食	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	食パン ブルーベリージャム 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 オレンジジュース	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 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 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え ヨーグルト
昼食	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) たらのし塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの酢味噌和え	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	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) 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	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 揚げなすの香味和え
おやつ	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(パインゼリー)	おやつ(抹茶蒸しパン)	おやつ(わらび餅風)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(ドームケーキカスタード)	おやつ(今川焼きこしあん)
夕食	御飯 さばの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなとえのきの和え物 きやらぶき	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)	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(パイン缶)	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)	御飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごまマヨ和え フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1483kcal 蛋白質 60.2g 脂質 38.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 62.1g 脂質 39.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 63.9g 脂質 36.9g 食塩 7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 58.2g 脂質 36g 食塩 7.7g
	7月18日 日曜日	7月19日 月曜日	7月20日 火曜日	7月21日 水曜日	7月22日 木曜日	7月23日 金曜日	7月24日 土曜日
朝食	雑炊 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	黒糖食パン りんごジャム オムレツ カリフラワーの青じそ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・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(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	中華粥 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ 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
昼食	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのごま和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の照り焼き なすの含め煮 ほうれん草のわさび和え	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	納涼祭お楽しみに！		御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) めめけの煮付け 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(玉葱・しいたけ) コールスローサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ヨーグルトババロア)	おやつ(シュークリーム)			おやつ(原宿ドッグ)	おやつ(レモンケーキ)
夕食	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)	御飯 白身魚のマスタード焼き 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 ほうれん草の和風和え フルーツ(パイン缶)	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 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1553kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 61.8g 脂質 45.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 60.1g 脂質 40.6g 食塩 7g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 54.2g 脂質 50.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 62g 脂質 27.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55.7g 脂質 43.8g 食塩 7.2g
	7月25日 日曜日	7月26日 月曜日	7月27日 火曜日	7月28日 水曜日	7月29日 木曜日	7月30日 金曜日	7月31日 金曜日
朝食	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し 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 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・若布) 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・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) いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼食	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・大根葉) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 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・絹さや) 牛肉コロッケ マカロニサラダ	【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	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	麦ご飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 豚肉のみそ焼き しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)
おやつ	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(りんごムース)	おやつ(クリームパン)	おやつ(抹茶ババロア)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(炭酸まんじゅう)	おやつ(和風パンケーキ黒糖き)
夕食	御飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 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 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え フルーツ(パイン缶)	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)
成分	エネルギー 1505kcal 蛋白質 58.3g 脂質 30.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40g 食塩 8.4g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 59.4g 脂質 36.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.1g 食塩 7.5g