

等々力の家 献立表 6月

			6月1日 火曜日	6月2日 水曜日	6月3日 木曜日	6月4日 金曜日	6月5日 土曜日
朝			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	鮭雑炊 がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン りんごジャム 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 ヤクルト
昼			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(カスタードケーキ)	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのおかか和え おやつ(酒饅頭)	御飯 ビーフシチュー 野菜コロッケ グリーンサラダ フルーツ缶(白桃) おやつ(ヨーグルトパバロア)	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(シュークリーム)	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 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(杏仁豆腐)
夕食			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)	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 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)	麦ご飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草のドレッシング合え フルーツ缶(パイ)
成分			エネルギー 1532kcal 蛋白質 58.1g 脂質 41.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 62.9g 脂質 42.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 59.9g 脂質 40.6g 食塩 7g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.8g 食塩 6.9g
	6月6日 日曜日	6月7日 月曜日	6月8日 火曜日	6月9日 水曜日	6月10日 木曜日	6月11日 金曜日	6月12日 土曜日
朝	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	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	たまご雑炊 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	黒糖食パン ママレードジャム ウイ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
昼	豚丼 みそ汁(うずまき麩・葱) 小松菜と卵の炒め物 花野菜マリネ	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) 付)大根・いんげん 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(ほうれん草・人参) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 鶏肉の葱塩焼 ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物	く水無月御膳)枝豆御飯 清汁(生麩・いんげん) 天ぷら盛り合わせ 鶏と彩り野菜の煮こごり フルーツ缶(カクテル)	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 付)キャベツ マカロニサラダ	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆
おやつ	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(ぶどうムース)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(てるてる坊主どら焼き)	おやつ(クリームパン)	おやつ(抹茶パバロア)
夕食	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)	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 金時豆	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 れんこんの塩焼炒め 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 55.8g 脂質 32.4g 食塩 6.2g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 58.4g 脂質 30.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.5g 食塩 5.9g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 54.5g 脂質 41.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 61g 脂質 34g 食塩 7g
	6月13日 日曜日	6月14日 月曜日	6月15日 火曜日	6月16日 水曜日	6月17日 木曜日	6月18日 金曜日	6月19日 土曜日
朝	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 野菜ジュース	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 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	雑炊 にしんの梅煮 ちくわと青梗菜の炒め物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め 温泉卵 オレンジジュース	食パン ブルーベリージャム じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼	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) 豚肉のみそ炒め しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け)	御飯 みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ホキのバター醤油焼き 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) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) めぬけの塩焼炒め 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え	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
おやつ	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)	おやつ(ピーチムース)	おやつ(ミニあんぱん)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(かすてら饅頭)
夕食	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 フルーツ缶(パイ)	御飯 ハンバーグマトリソースかけ 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)	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 うぐいす豆 フルーツ(オレンジ)	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)
成分	エネルギー 1547kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 59.3g 脂質 36.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 59.3g 脂質 37.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 62.5g 脂質 41.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 60g 脂質 35.8g 食塩 7g

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	6月20日 日曜日	6月21日 月曜日	6月22日 火曜日	6月23日 水曜日	6月24日 水曜日	6月25日 金曜日	6月26日 土曜日
朝食	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) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 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	中華粥 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(もやし・若布) 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 ジョア(プレーン)
昼食	〈父の日〉 御飯/みそ汁(かぶ・葉かつとじ れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きやらぶき	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	〈ベトナム料理〉 ちまき風おこわ チキンスープ 春巻き・えびフリッター 青パパイヤサラダ	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
おやつ	おやつ(練り切り青楓)	おやつ(バナナパバロア)	おやつ(カスタードどら焼き)	おやつ(あじさいゼリー)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(カフェオレゼリー)
夕食	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(パイナップル)	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)	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 干草焼き 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)
成分	エネルギー 1594kcal 蛋白質 59.4g 脂質 38.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 62.2g 脂質 40.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1588kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44g 食塩 6.7g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 56.6g 脂質 32.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 60.5g 脂質 45.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 57.9g 脂質 25.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 59.6g 脂質 35.7g 食塩 7.9g
	6月27日 日曜日	6月28日 月曜日	6月29日 火曜日	6月30日 火曜日			
朝食	胚芽食パン メープルシロップ 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	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) 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			
昼食	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) 豚肉の生姜焼き もやしと人参の炒め物 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 きやらぶき	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)			
おやつ	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(いちごムース)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(マドレーヌ)			
夕食	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(パイナップル)	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)			
成分	エネルギー 1422kcal 蛋白質 60g 脂質 40.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 61.7g 脂質 37g 食塩 6.8g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 59.7g 脂質 47.8g 食塩 6.4g			

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。