

等々力の家 献立表 9月

				9月1日 水曜日	9月2日 木曜日	9月3日 金曜日	9月4日 土曜日
朝食 昼食 おやつ 夕食				御飯 みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) がんもと冬瓜の煮物 春菊のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・きぬさや) 納豆 青梗菜炒め ヤクルト	中華粥 大根と鶏肉の煮物 いんげんのごましょうゆ和え 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 ヨーグルト
				御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豚肉のゆず醤油炒め 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) さわらの七味焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬け) おやつ(シュークリーム)	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 小松菜とツナの和え物 おやつ(メロンムース)	御飯 かき玉汁 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(グレープゼリー)
				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 ひじきの炒り煮 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 里芋の煮っころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)
	成分			エネルギー 1484kcal 蛋白質 60.5g 脂質 40.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55g 脂質 41g 食塩 7.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 62.4g 脂質 38.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 60.6g 脂質 34.9g 食塩 6.5g
	9月5日 日曜日	9月6日 月曜日	9月7日 火曜日	9月8日 水曜日	9月9日 木曜日	9月10日 金曜日	9月11日 土曜日
朝食 昼食 おやつ 夕食	食パン りんごジャム 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(もやし・貝割れ) 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え 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) 肉詰めいなるの煮物 長芋とろろ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳	鮭雑炊 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
	豚丼 みそ汁(南瓜・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	御飯 みそ汁(豆腐・若布) あじの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の炒め煮 カリフラワーのピクルス	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物	〈重陽の節句〉 銀杏と舞茸の炊き込みご飯 お吸物(卵・豆苗) 秋鮭の胡麻味噌焼き 里芋の揚げまんじゅう ほうれん草と焼しめじの菊花和え	麦ご飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し きやらぶき	きのこカレー コンソメスープ(白菜・コーン) グリーンサラダ 香の物(福神漬)
	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(クリームパン)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(練り切り松)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(青りんごゼリー)
	御飯 メヌケの塩麹焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの味噌炒め 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の煮付け れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ(パイン)	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 豚肉のポン酢炒め 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 きゅうりと竹輪の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1414kcal 蛋白質 58.8g 脂質 43.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 61g 脂質 35.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 64g 脂質 37.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 59.5g 脂質 34.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 64.5g 脂質 40.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 61.3g 脂質 42g 食塩 6.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 58.9g 脂質 43.8g 食塩 7.2g

※()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12日 日曜日	9月13日 月曜日	9月14日 火曜日	9月15日 水曜日	9月16日 水曜日	9月17日 金曜日	9月18日 土曜日
朝食	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	キャロット食パン メープルシロップ えびの卵とじ キャベツのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し 野菜ジュース	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(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し カルシウム牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム 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
昼食	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)	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ おやつ(味噌まんじゅう)	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) めだいのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え おやつ(ロールケーキ)	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッケ 野菜サラダ ピーチゼリー おやつ(クレープ)	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え おやつ(抹茶ゼリー)	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け) おやつ(プリン)	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 おやつ(ココアワッフル)
夕食	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)	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 昆布佃煮	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 竹輪とごぼうの炒り煮 もやしの和え物 フルーツ(パイ)	御飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のみそ炒め かぶのくず煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1570kcal 蛋白質 57.1g 脂質 43.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 59g 脂質 44.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.9g 食塩 8g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 56.5g 脂質 42g 食塩 7.1g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 58.7g 脂質 43.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 61.8g 脂質 45.8g 食塩 7g
	9月19日 日曜日	9月20日 月曜日	9月21日 火曜日	9月22日 水曜日	9月23日 木曜日	9月24日 金曜日	9月25日 土曜日
朝食	雑炊 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ヤクルト	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 みそ汁(里芋・えのき) はんぺんの煮物 春菊のおかか和え 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 カルシウム牛乳	胚芽食パン いちごジャム オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え オレンジジュース	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
昼食	<ご長寿祝賀会> 赤飯 南禅寺蒸し 刺身 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 果物 和菓子	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 おやつ(モカロールケーキ)	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け おやつ(酒饅頭)	御飯 清汁(豆腐・絹さや) あじの煮付け かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え おやつ(いちごムース)	御飯 清汁(ほうれん草・椎茸) さんまの蒲焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 おやつ(おはぎ)	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ おやつ(カスタードケーキ)	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 小松菜の和え物 おやつ(ワッフル)
夕食	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)	麦ご飯 ます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 きょうぶき フルーツ(バナナ)	麦ご飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ 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(パイ)	御飯 たらしのしそ塩麹焼き なすの味噌炒め 茶福豆 フルーツ缶(りんご)	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)
成分	エネルギー 1542kcal 蛋白質 66.8g 脂質 45.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 62.7g 脂質 32.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 62.1g 脂質 35.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 58.8g 脂質 37g 食塩 7.6g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 57.2g 脂質 44.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 56g 脂質 45.5g 食塩 7.5g
	9月26日 日曜日	9月27日 月曜日	9月28日 火曜日	9月29日 水曜日	9月30日 木曜日		
朝食	中華粥 黒酢の肉団子 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 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(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	たまご雑炊 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	吉野特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) ホキの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け) おやつ(マドレーヌ)	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 おやつ(今川焼きカスタード)	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 うぐいす豆 おやつ(黒糖饅頭)	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(芋ようかん)		
夕食	御飯 ◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵と青梗菜の炒め ◇さつま芋の旨煮/◇大根の煮物 デザート	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 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのごま和え フルーツ(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 1596kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 60.1g 脂質 41.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 64.2g 脂質 36.4g 食塩 7.7g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 62.4g 脂質 43.2g 食塩 7.5g		

※()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。