

等々力の家 献立表 1月

		1月1日 土曜日		1月2日 日曜日		1月3日 月曜日		1月4日 火曜日		1月5日 水曜日		1月6日 木曜日		1月7日 金曜日		1月8日 土曜日	
朝	食	御飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます カルシウム牛乳		御飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) 豚とかぶの煮物 白花豆 カルシウム牛乳		鮭雑炊 ふきとつみれの吹き寄せ おたふく豆 ヤクルト		御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し カルシウム牛乳		食パン いちごジャム オムレツ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(白菜・葱) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳		<七草粥> 七草粥 だし巻卵 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) ちくわとしろなの煮浸し 納豆 野菜ジュース	
昼	食	蟹ちらし寿司 沢煮椀 青菜の磯和え いちごムース		ご飯 のっぺ仕立て めだいの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう		ご飯 のっぺ仕立て めだいの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう		御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティ-サラダ フルーツ缶(マンゴー)		御飯 清汁(貝割れ・小花麩) さわらのバター醤油焼き 畑菜の煮浸し なます		御飯 清汁(ほうれん草・小花麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 千枚漬		御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリー-の和風和え		御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ	
おやつ		おやつ(鶴亀の舞)		おやつ(練り切り 松)		おやつ(ライチゼリー)		おやつ(かすてら饅頭)		おやつ(おせんべい・ドーナツ)		おやつ(雪見うさぎまんじゅう)		おやつ(エクレア)			
夕	食	御飯 赤魚の西京焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ)		ビーフカレー フレンチサラダ 福神漬 フルーツ缶(洋梨)		麦ご飯 たらの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け)		御飯 彩り擬製豆腐 焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーツ(バナナ)		御飯 めめけの山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え フルーツ缶(みかん)		御飯 鶏肉の葱塩焼き 冬瓜のくず煮 野菜サラダ フルーツ缶(洋梨)		御飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 フルーツ(パイ)			
成分		エネルギー 1428kcal 蛋白質 58.3g 脂質 33.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 56g 脂質 35.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 55.5g 脂質 41.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 61.6g 脂質 46g 食塩 6.9g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 63.6g 脂質 37.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.6g 食塩 7.1g									
朝	食	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) にしんの梅煮 大根サラダ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(もやし・若布) ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ヨーグルト		御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) ちくわの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 カルシウム牛乳		黒糖食パン りんごジャム スクランブルエッグ オクラのお浸し カルシウム牛乳		中華粥 厚揚げのねぎあんかけ いんげんのごま和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(南瓜・水菜) さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え カルシウム牛乳			
昼	食	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ		麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え		御飯 中華スープ(卵・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え		御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) たらのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル)		ポークカレー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) コールスローサラダ 香の物(福神漬)		御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) 赤魚と大根の煮付け さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え		<小正月> 小豆粥/味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮浸し なすの和え物			
おやつ		おやつ(蒸しパン)		おやつ(ロールケーキいちご)		おやつ(おしるこ)		おやつ(チョコクレープ)		おやつ(ようかん)		おやつ(原宿ドッグ)		おやつ(今川焼き)			
夕	食	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ブロッコリー-の和え物 フルーツ缶(黄桃)		御飯 フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ フルーツ缶(りんご)		御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)		御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜の和風和え 香の物(しその実漬け)		麦ご飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え フルーツ(バナナ)		御飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)		御飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが こんぶ豆 フルーツ(キウイ)			
成分		エネルギー 1508kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 56g 脂質 39g 食塩 6.6g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 60.9g 脂質 40.9g 食塩 8g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.4g 脂質 42.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 54.4g 脂質 43.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 60.4g 脂質 28.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 59.4g 脂質 34.9g 食塩 7.2g									

※()の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。

	1月16日 日曜日	1月17日 月曜日	1月18日 火曜日	1月19日 水曜日	1月20日 水曜日	1月21日 金曜日	1月22日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン ママレードジャム かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 長芋とろろ カルシウム牛乳	鮭雑炊 厚焼き卵 付)大根おろし ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(若布・えのき) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 赤魚の生姜煮 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き 肉じゃが ほうれん草のお浸し	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の味噌炒め ごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え	御飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 うずら豆	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 青梗菜のドレッシング和え	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁フルーツ
おやつ	おやつ(バニラババロア)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(クリームパン)	おやつ(豆花)
夕食	御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぶの含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 中華風卵焼き 肉しゅうまい いんげんの中華マヨサラダ フルーツ(パイ)	御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ チキンサラダ 香の物(しば漬け) フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのごま醤油和え フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1470kcal 蛋白質 60.7g 脂質 37.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 61.9g 脂質 40.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 56.7g 脂質 47.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 61.6g 脂質 40.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 59.9g 脂質 41g 食塩 6.4g
	1月23日 日曜日	1月24日 月曜日	1月25日 火曜日	1月26日 水曜日	1月27日 木曜日	1月28日 金曜日	1月29日 土曜日
朝食	雑炊 松風焼き カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ヤクルト	胚芽食パン メープルシロップ 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え カルシウム牛乳	雑炊 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) いわし蒲焼き ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼食	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え	御飯 お吸い物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	麦ご飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 畑菜の生姜醤油和え	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 焼き肉 厚揚げの炒り煮 ほうれん草の和風和え
おやつ	おやつ(いちごムース)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(抹茶ババロア)	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)
夕食	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ	麦ご飯 赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付)ブロッコリー 冬瓜のかにかんかけ 香の物(きゅうり漬)	御飯 めめけの梅肉焼き 付)スナップエンドウ なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ フルーツ(パイ)	御飯 五目卵焼き 和風あん 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え	御飯 たらの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1527kcal 蛋白質 56.3g 脂質 50.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.9g 脂質 51.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58.8g 脂質 39.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 65.5g 脂質 40.4g 食塩 7.5g
	1月30日 日曜日	1月1日 日曜日					
朝食	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 野菜炒め 春菊のごまよごし カルシウム牛乳					
昼食	御飯 お吸い物(しめじ・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物	御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ					
おやつ	おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	おやつ(りんごムース)					
夕食	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの生姜煮 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(カクテル)					
成分	エネルギー 1533kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 63.2g 脂質 40.9g 食塩 7.4g					