

等々力の家 献立表10月

						10月1日 金曜日	10月2日 土曜日
朝						食パン ママレードジャム ミートボール 大根の柚子風味和え ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳
食						御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え
昼						おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(ドームケーキカスター)
おやつ						御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜の和え物 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ フルーツ缶(りんご)
夕						エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩
食						1422kcal 59.9g 45.3g 6g	1530kcal 59.2g 39.5g 6.4g
成分							
	10月3日 日曜日	10月4日 月曜日	10月5日 火曜日	10月6日 水曜日	10月7日 木曜日	10月8日 金曜日	10月9日 土曜日
朝	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳	雑炊 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 青梗菜のお浸し ヨーグルト	黒糖食パン メープルシロップ スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・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
食	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 かつおおかか	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの炒り煮 小松菜とえのきの和え物	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティーサラダ 茶福豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじの漬け焼き 厚揚げの炒り煮 ほうれん草のごま和え	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 きょうろふき
おやつ	おやつ(たいやき)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(すんだら焼き)
夕	御飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 どんかつ アサリとカキフライのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ缶(パイナップル)
食	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩
成分	1514kcal 59.4g 37.7g 7g	1524kcal 61g 40.9g 6.4g	1506kcal 62.8g 39.4g 6.9g	1460kcal 54.5g 38g 7.5g	1548kcal 59g 43.3g 7.1g	1516kcal 63.7g 49.7g 7g	1483kcal 62.2g 38g 6.9g

	10月10日 日曜日	10月11日 月曜日	10月12日 火曜日	10月13日 水曜日	10月14日 木曜日	10月15日 金曜日	10月16日 土曜日
朝食	雑炊 松風焼き 青菜の和え物 カルシウム牛乳 	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 オレンジジュース	御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ カルシウム牛乳	キャロット食パン いちごジャム 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・大根葉) さつま揚げと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 カルシウム牛乳
昼食	ココイチ特製カレー トッピングハンバーグ 福神漬け 野菜ジュース	中華飯 中華スープ(豆腐・大根葉) 焼きビーフン ザーサイ	肉うどん ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー 	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) メヌケの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	チキンカレー コンソメスープ(人参・ フレンチサラダ 香の物(福神漬) 	御飯 お吸物(素麺・葱) あじの香味焼き ふろふき大根 昆布佃煮 
おやつ	おやつ(ヨーグルトムース)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(今川焼き)
夕食	御飯 ◇白身魚の香草焼き ◇じゃがいものたらこソース ◇ほうれん草のソテー◇炒り卵 ◇なすのトマト煮/フルーツ	麦ご飯 かれいの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ もやしの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏のタルタルソース れんこんのソテー 野菜サラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 ひらすと大根の煮付け れんこんさんぴら もずく酢 フルーツ缶(黄桃)	御飯 たらの西京焼き なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 ミートローフ 青梗菜のソテー カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん) 
成分	エネルギー 1546kcal 蛋白質 53.2g 脂質 50.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 58.1g 脂質 40.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 56.6g 脂質 47.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 56.3g 脂質 47.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 57.7g 脂質 30.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 57g 脂質 38.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 58.7g 脂質 41.6g 食塩 8.2g
	10月17日 日曜日	10月18日 月曜日	10月19日 火曜日	10月20日 水曜日	10月21日 水曜日	10月22日 金曜日	10月23日 土曜日
朝食	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 カルシウム牛乳 	中華粥 大根と鶏肉の煮物 いんげんのごま和え 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 野菜ジュース	胚芽食パン ブルーベリージャム 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 ショア(ストロベリー)
昼食	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) 	＜十三夜＞ 栗ご飯 清汁(そうめん・三つ葉) 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め/卵とうふ	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	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	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 	きのこカレー コンソメスープ(しめじ・白菜) グリーンサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	おやつ(パインゼリー)	おやつ(柿ゼリー)	おやつ(メロンムース)	おやつ(酒饅頭)	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)
夕食	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのボン酢和え 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 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃) 	御飯 メヌケの塩麹焼き 炒り豆腐 白菜の和え物 フルーツ缶(バナナ) 	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 茄子の味噌炒め 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の揚げ浸し れんこんの甘辛炒め ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ缶(パイン)
成分	エネルギー 1516kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.7g 食塩 7g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 60g 脂質 45.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 63.6g 脂質 35.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 59g 脂質 33.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 57.3g 脂質 49.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 63.3g 脂質 36.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 57.2g 脂質 46.7g 食塩 7.4g
	10月24日 日曜日	10月25日 月曜日	10月26日 火曜日	10月27日 水曜日	10月28日 水曜日	10月29日 水曜日	10月30日 水曜日
朝食	御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	たまご雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳	食パン りんごジャム 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	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	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) 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 カルシウム牛乳 
昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) ホキの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス	麦ご飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の照り焼き 白菜の炒り煮 きくらぶき 	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 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	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	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	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(チョコドーナツ)	おやつ(青りんごゼリー)	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	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 さばの山椒煮 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 フルーツ缶(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)	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 フルーツ缶(パイン)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときこの柚子風味和え フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1452kcal 蛋白質 59.8g 脂質 35.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 61.8g 脂質 42.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 56.2g 脂質 48g 食塩 5.9g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 61.2g 脂質 41.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 57.1g 脂質 43.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 61.5g 脂質 44.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 61.9g 脂質 45.4g 食塩 7.1g
	10月31日 日曜日						
朝食	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						
昼食	(ハロウィン) 秋野菜のキーマカレー コンソメスープ 紫キャベツのコールスロー フルーツ						
おやつ	おやつ(南瓜プリン)						
夕食	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 もやしのおかか和え 昆布佃煮						
成分	エネルギー 1529kcal 蛋白質 66.9g 脂質 40.4g 食塩 7.8g						

※()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。