

等々力の家 献立表 4月

					4月1日 木曜日	4月2日 金曜日	4月3日 土曜日
朝					御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え カルシウム牛乳	食パン りんごジャム オムレツ 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳
食					＜開所記念＞ 赤飯 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(まぐろ、鯛) 若竹煮/メロン	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・長葱) 白身魚の蒲焼 さつま揚げとかぶの煮物 春雨のサラダ
おやつ					おやつ(さくらゼリー)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ドームケーキチョコ)
夕					御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 ザーサイともやしの和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 あじの照り焼き レバー煮付 しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)
成分					エネルギー 1418kcal 蛋白質 54.2g 脂質 29.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56g 脂質 33.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 56.5g 脂質 30.9g 食塩 6.2g
	4月4日 日曜日	4月5日 月曜日	4月6日 火曜日	4月7日 水曜日	4月8日 木曜日	4月9日 金曜日	4月10日 土曜日
朝	雑炊 松風焼き カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) 納豆 白菜の煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 温泉卵 かぶの煮物 ヤクルト	御飯 みそ汁(白菜・葱) 肉詰めいなり煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ ウインナーソーテ ミモザサラダ カルシウム牛乳	鮭雑炊 厚焼き卵 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え ヨーグルト
昼	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え 味噌汁	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) めばるの煮付け なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	御飯 中華スープ(白菜・きくらげ) 中華風卵焼き 甘酢あん 肉しゅうまい	チキンカレー コンソメスープ(マッシュ・人参) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスローサラダ	中華丼 中華スープ(ワンタン・貝割れ) 焼ビーフン カリフラワーの中華和え
おやつ	おやつ(ヨーグルトムース)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(今川焼き)	おやつ(ドームケーキこしあん)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(蒸しパン)
夕	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/マンゴー	御飯 さばのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のからし和え フルーツ(オレンジ)	麦ご飯 めぬけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 うどの酢味噌和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 あじの七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.6g 脂質 41.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 54.7g 脂質 33.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37g 食塩 6.8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 59.7g 脂質 30.8g 食塩 7.6g

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。

	4月11日 日曜日		4月12日 月曜日		4月13日 火曜日		4月14日 水曜日		4月15日 水曜日		4月16日 金曜日		4月17日 土曜日	
朝	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 なすの和風和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(大根葉・おつゆ麩) ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 野菜ジュース		御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) しらすの卵とじ オクラのお浸し カルシウム牛乳		キャロット食パン いちごジャム ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) 五目がんもの煮物 カリフラワーのドレッシングかけ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 お吸物(若布・葱) たらのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し		桜えびご飯 清汁(そうめん、みょうが) 鰯と春野菜の蒸し物 かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え		御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが ほうれん草のドレッシング和え		御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ		御飯 コンソメスープ(卵・葱) ほきのムニエル アスパラのソテー しろなのわさび和え		ふわっとたまご丼 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) ちくわとふきの煮物 畑菜のお浸し		御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	
おやつ	おやつ(炭酸饅頭)		おやつ(桜餅風ムース)		おやつ(わらび餅風)		おやつ(マスカットゼリー)		おやつ(今川焼き)		おやつ(エクレア)		おやつ(おせんべい・ドーナツ)	
夕	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ缶(パイ)		麦ご飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)		御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)		御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)		御飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨)		御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(カクテル)	
成分	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1500kcal
	蛋白質	58.9g	蛋白質	55.4g	蛋白質	64.7g	蛋白質	57.9g	蛋白質	59g	蛋白質	56.8g	蛋白質	58.1g
	脂質	32.4g	脂質	31.3g	脂質	32.3g	脂質	37.9g	脂質	40.5g	脂質	42g	脂質	37g
	食塩	7.4g	食塩	8g	食塩	6.9g	食塩	7.2g	食塩	6.6g	食塩	7.4g	食塩	7.1g
	4月18日 日曜日		4月19日 月曜日		4月20日 火曜日		4月21日 水曜日		4月22日 木曜日		4月23日 金曜日		4月24日 土曜日	
朝	中華粥 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 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 白菜の磯和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(もやし・若布) 納豆 しろなとちくわの煮浸し カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(大根・しめじ) いわしの蒲焼 菜の花のなめたけ和え オレンジジュース		たまご雑炊 お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(大根・若布) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し カルシウム牛乳	
昼	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え		御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 香の物(青しその実漬け)		御飯 お吸い物(卵・大根葉) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそマヨ和え		御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 海老と厚揚げの塩炒め キャベツの酢味噌和え もやしの和え物		麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) めめけの煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し		高菜チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース		御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 豚肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ	
おやつ	おやつ(ピーチムース)		おやつ(酒饅頭)		おやつ(黒糖まんじゅう)		おやつ(クリームパン)		おやつ(いちごババロア)		おやつ(かすてら饅頭)		おやつ(レモンケーキ)	
夕	御飯 かれいのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 青椒肉絲 肉しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)		御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草のソテー 浅漬け(かぶ) フルーツ(パイ)		御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげん柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)		御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬け) フルーツ缶(黄桃)		御飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のドレッシング和え フルーツ缶(りんご)		御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え フルーツ(バナナ)	
成分	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1432kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1529kcal
	蛋白質	56.7g	蛋白質	59g	蛋白質	66.1g	蛋白質	61.9g	蛋白質	59.1g	蛋白質	56.5g	蛋白質	63.4g
	脂質	30.1g	脂質	43.8g	脂質	29.7g	脂質	42.4g	脂質	39.4g	脂質	32.8g	脂質	40.1g
	食塩	6.8g	食塩	6g	食塩	6.7g	食塩	6.5g	食塩	7.4g	食塩	7.1g	食塩	7.1g
	4月25日 日曜日		4月26日 月曜日		4月27日 火曜日		4月28日 火曜日		4月29日 火曜日		4月30日 火曜日			
朝	食パン ママレードジャム しらすの卵とじ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(里芋・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(豆腐・葱) ウィンナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ジョア(プレーン)		御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(青梗菜・えのき) にしん梅煮 カリフラワーの和風和え カルシウム牛乳			
昼	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの山椒焼き 豚肉と大根の炒め物 いんげんのごま和え		御飯 みそ汁(白菜・玉葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらの和風和え		御飯 お吸物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆		御飯 味噌汁(若布・葱) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス		〈昭和の洋食ランチ〉 オムライス ポタージュスープ チーズサラダ コンポート(黄桃)		キーマカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) キャロットサラダ 香の物(福神漬) いちごゼリー			
おやつ	おやつ(ピーチゼリー)		おやつ(ヨーグルト風クレープ)		おやつ(いちご蒸しパン)		おやつ(豆乳ドーナツ)		おやつ(ココアワッフル)		おやつ(味噌まんじゅう)			
夕	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー)		麦ご飯 さわらのみりん焼き なすの含め煮 きやらぶき フルーツ缶(カクテル)		御飯 回鍋肉 シュウマイ 小松菜のナムル フルーツ(オレンジ)		御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物 フルーツ缶(洋梨)		御飯 赤魚香味蒸し ふきと絹揚げの煮物 小松菜のごま和え 金時豆		御飯 たらの磯辺揚げ かぶの信田煮 いんげんの中華和え フルーツ缶(パイ)			
成分	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1556kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1568kcal		
	蛋白質	63.1g	蛋白質	57.8g	蛋白質	62.4g	蛋白質	59.9g	蛋白質	59.5g	蛋白質	58.4g		
	脂質	36.3g	脂質	39.6g	脂質	43g	脂質	44g	脂質	32.2g	脂質	39.8g		
	食塩	6.9g	食塩	6.8g	食塩	6.6g	食塩	6.7g	食塩	6.8g	食塩	7.3g		