

等々力の家 献立表 2月

	2月1日 月曜日	2月2日 火曜日	2月3日 水曜日	2月4日 木曜日	2月5日 金曜日	2月6日 土曜日	
朝食	御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 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 カリフラワーサラダ ヨーグルト	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草の和風マヨ和え カルシウム牛乳	
昼食	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) たらの野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのマヨネーズ和え	御飯 〈節分〉 節分ちらし寿司 けんちん汁 白菜のごま味噌和え きなこミルクムース	御飯 みそ汁(青菜・えのき) めめけの香味焼き 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬け)	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物	麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) さばのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ)	御飯 みそ汁(うずまき麩・豆苗) 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー 昆布豆	
おやつ	おやつ(どら焼き)	おやつ(練り切り赤鬼)	おやつ(梅ようかん)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	
夕食	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 キャベツの磯和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草の柚子こしょう和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え フルーツ缶(黄桃)	
成分	エネルギー 1519kcal 蛋白質 59g 脂質 32.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 57.5g 脂質 34.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.6g 食塩 6.6g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 58.8g 脂質 32.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 54.9g 脂質 32.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 61.1g 脂質 33.9g 食塩 7.2g	
	2月7日 日曜日	2月8日 月曜日	2月9日 火曜日	2月10日 水曜日	2月11日 木曜日	2月12日 金曜日	2月13日 土曜日
朝食	胚芽食パン ママレードジャム 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(さつま芋・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(里芋・若布) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) さつま揚げといんげんの炒め 納豆 カルシウム牛乳	鮭雑炊 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 なすのお浸し カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(若布・長葱) ひらすのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うずら豆	麦ご飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め きやらぶき	スパゲティミートソース コンソメスープ(白菜・コーン) ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	御飯 みそ汁(油揚げ・貝割れ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(いちごムース)	おやつ(ワッフル)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(プリン)	おやつ(芋ようかん)
夕食	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 青椒肉絲 海鮮焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子こしょう和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)
成分	エネルギー 1435kcal 蛋白質 55.4g 脂質 41g 食塩 6.8g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 60.4g 脂質 34.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 60.9g 脂質 41g 食塩 6.5g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.9g 食塩 8g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 64.5g 脂質 41.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41g 食塩 6.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.8g 食塩 6.7g

※()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。

	2月14日 日曜日	2月15日 月曜日	2月16日 火曜日	2月17日 水曜日	2月18日 木曜日	2月19日 金曜日	2月20日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(もやし・大根の葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 洋風卵焼き 小松菜のドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割) がんもの煮物 春菊のごまよごし 野菜ジュース	黒糖食パン メープルシロップ 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え カルシウム牛乳	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	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) オムレツ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳
昼食	麦ご飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(胡瓜漬)	御飯 中華スープ(若布・葱) 麻婆豆腐 もやしのさっぱり和え 杏仁フルーツ	御飯 お吸物(かまぼこ・豆苗) 赤魚の柚庵焼き さつま芋の甘煮 もやしの和え物	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮ころがし なます	御飯 みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぶのそぼろがけ 小松菜の和風和え	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え
おやつ	おやつ(チョコプリン)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)	おやつ(エクレア)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)
夕食	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ缶(パイ)	御飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 ひらすの照り焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 回鍋肉 かに焼売 畑菜のナムル フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 たらの揚げ浸し なすの含め煮 青梗菜のわさび和え 香の物(つぼ漬)	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)
成分	エネルギー 1483kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 59.7g 脂質 43.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 59.3g 脂質 34.8g 食塩 7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 58.6g 脂質 43.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 57.6g 脂質 36.9g 食塩 6.2g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 60.4g 脂質 31.8g 食塩 7.5g
	2月21日 日曜日	2月22日 月曜日	2月23日 火曜日	2月24日 水曜日	2月25日 木曜日	2月26日 金曜日	2月27日 土曜日
朝食	たまご雑炊 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	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) 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 ジョア(ストロベリー)	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) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 カルシウム牛乳	キャロット食パン りんごジャム 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(豆苗・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
昼食	御飯 みそ汁(若布・うずまき麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	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・豆苗) 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	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)
おやつ	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(豆花)	おやつ(蒸しパン)	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)
夕食	御飯 めぬけの山椒煮 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)	麦ご飯 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 チキンとキャベツの和え物 フルーツ缶(パイ)	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め 花野菜のドレッシング和え 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 絹揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬 フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の山椒焼き なすの揚げ浸し 小松菜のゴママヨ和え 香の物(しその実漬)
成分	エネルギー 1498kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.4g 食塩 8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 60.5g 脂質 31.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 62.6g 脂質 32.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 57.4g 脂質 44.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 60.4g 脂質 38.4g 食塩 7g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 59.3g 脂質 44.4g 食塩 8g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 60.1g 脂質 42.6g 食塩 6.7g
	2月28日 日曜日						
朝食	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し カルシウム牛乳						
昼食	御飯 コンソメスープ(しいたけ・ねぎ) ポークカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬)						
おやつ	おやつ(ようかん)						
夕食	麦ご飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)						
成分	エネルギー 1501kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.2g						

※()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。