

等々力の家 献立表 5月

							5月1日 土曜日
朝							キャラット食パン
食							りんごジャム
昼							スクランブルエッグ
食							小松菜のお浸し
おやつ							カルシウム牛乳
夕							御飯
食							みそ汁(おつゆ麩・長葱)
成分							白身魚のマスタード焼き
							さつま揚げと冬瓜の煮物
							もやしのポン酢和え
							おやつ(とけないアイス風抹茶)
							御飯
							鶏肉の玉葱ソース
							なすの味噌炒め
							白菜のおかか和え
							フルーツ缶(黄桃)
							エネルギー 1404kcal
							蛋白質 56.2g
							脂質 45.4g
							食塩 5.8g
	5月2日 日曜日	5月3日 月曜日	5月4日 火曜日	5月5日 水曜日	5月6日 木曜日	5月7日 金曜日	5月8日 土曜日
朝	鮭雑炊	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	たまご雑炊
食	さつま揚げ	みそ汁(畑菜・うずまき麩)	みそ汁(玉葱・貝割れ)	みそ汁(白菜・えのき)	いちごジャム	みそ汁(もやし・大根葉)	焼き豆腐と大根の煮物
	しろなのドレッシング和え	納豆	がんもと里芋の煮物	じゃが芋のそぼろ炒め	豆腐チャンプル	だし巻卵	ほうれん草のなめたけ和え
	カルシウム牛乳	野菜炒め	温泉卵	春菊のお浸し	ブロッコリーのポン酢和え	白菜のからし和え	カルシウム牛乳
		カルシウム牛乳	ヤクルト	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	
昼	御飯	麦ご飯	御飯	〈端午の節句〉	御飯	御飯	御飯
食	みそ汁(かぶ・貝割れ)	みそ汁(じゃが芋・葱)	みそ汁(若布・大根葉)	ちまき風おこわ/五月汁	みそ汁(しめじ・葱)	みそ汁(玉葱・うずまき麩)	中華スープ(青梗菜・人参)
	華風卵焼き	白身魚の揚げ浸し	鶏肉の香味焼き	白身魚の香味蒸し	鶏肉の南部焼き	めめけの山椒焼き	麻婆豆腐
	若竹煮	きざみ昆布の炒り煮	なすの含め煮	アスパラの白和え	かぶのかにあんかけ	ひじきの五目煮	春巻き
	香の物(桜大根)	小松菜のわさび和え	青梗菜のごま醤油和え	マンゴー杏仁	小松菜のお浸し	キャベツのおかか和え	春雨サラダ
おやつ	おやつ(きなマングェ)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(柏餅)	おやつ(いちごムース)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(グレープゼリー)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ご飯
食	肉豆腐	八宝菜	さわらの生姜煮	豚肉のバター醤油炒め	さばの塩焼き	揚げ鶏の香味ソース	あじのみりん焼き
	あさりと青梗菜の炒め物	カニ焼売	ごぼうの甘辛炒め	冬瓜のコンソメ煮	れんこんきんぴら	じゃが芋の含め煮	なすとピーマンの炒め物
	カリフラワーの和え物	春雨サラダ	もやしの和え物	浅漬け(きゅうり)	ほうれん草の和風マヨ和え	香の物(青しその実漬け)	トマトサラダ
	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(バナナ)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(オレンジ)	フルーツ缶(洋梨)	フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1545kcal	エネルギー 1308kcal	エネルギー 1484kcal	エネルギー 1485kcal
	蛋白質 63.8g	蛋白質 63.7g	蛋白質 57.7g	蛋白質 62.6g	蛋白質 59.7g	蛋白質 57.5g	蛋白質 54.8g
	脂質 44.7g	脂質 43.9g	脂質 32g	脂質 34.7g	脂質 35.6g	脂質 32.7g	脂質 37.4g
	食塩 7.9g	食塩 8.2g	食塩 7.1g	食塩 6.2g	食塩 7.2g	食塩 7.1g	食塩 7.4g
	5月9日 日曜日	5月10日 月曜日	5月11日 火曜日	5月12日 水曜日	5月13日 木曜日	5月14日 金曜日	5月15日 土曜日
朝	御飯	御飯	御飯	黒糖食パン	御飯	御飯	中華粥
食	みそ汁(オクラ・おつゆ麩)	みそ汁(玉葱・若布)	みそ汁(畑菜・うずまき麩)	ブルーベリージャム	みそ汁(大根・若布)	みそ汁(白菜・オクラ)	炒り豆腐
	厚揚げの含め煮	野菜つみれの煮物	納豆	ウインナーソーテ	和風スクランブルエッグ	にしんの梅煮	青梗菜のお浸し
	菜の花のお浸し	小松菜の和え物	豚肉と大根の煮物	白菜の塩昆布和え	ツナと青梗菜の和え物	ほうれん草の和え物	カルシウム牛乳
	野菜ジュース	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	オレンジジュース	カルシウム牛乳	
昼	〈母の日〉	二色丼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
食	サンドイッチ	みそ汁(豆腐・長葱)	コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム)	みそ汁(玉葱・貝割)	お吸物(はんぺん・葱)	みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)	かき玉汁(葱)
	ホワイトシチュー	さつま芋の甘煮	鶏肉のカレー風味焼き	赤魚の煮付け	豚肉のピリ辛炒め	鯉のたたき	さばの味噌焼き
	野菜ソーテ	白菜の酢の物	ツナとカリフラワーのソーテ	れんこんのピリ辛炒め	なすの含め煮	ぜんまいの炒り煮	切干大根の炒め煮
	コンポート(洋梨)	白菜の酢の物	かぼちゃサラダ	しろなのポン酢和え	カリフラワーのゆかり和え	里芋の柚子味噌かけ	香の物(しば漬け)
おやつ	おやつ(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(今川焼き)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(カフェオレゼリー)
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
食	豚肉の生姜焼き	白身魚の和風ムニエル	和風卵焼き	ミートローフ	海老と厚揚げの旨煮	親子煮	鶏肉のドレッシング炒め
	里芋の煮物	ふきと油揚げの煮物	青梗菜の煮浸し	ジャーマンポテト	カニ焼売	きんぴらごぼう	冬瓜の信田煮
	ブロッコリーの和え物	春雨サラダ	浅漬け(かぶ)	ほうれん草サラダ	チキンと小松菜の中華和え	もやしと畑菜の和え物	マカロニサラダ
	フルーツ缶(パイ)	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(バナナ)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(オレンジ)
成分	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1502kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1426kcal	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1564kcal
	蛋白質 54g	蛋白質 61g	蛋白質 63.3g	蛋白質 56.6g	蛋白質 59.1g	蛋白質 67g	蛋白質 63.8g
	脂質 43.5g	脂質 27.7g	脂質 36.6g	脂質 36.1g	脂質 43.6g	脂質 25.7g	脂質 46.1g
	食塩 6.3g	食塩 7.1g	食塩 7g	食塩 7.1g	食塩 6.6g	食塩 6.9g	食塩 7.5g

※()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。

	5月16日 日曜日	5月17日 月曜日	5月18日 火曜日	5月19日 水曜日	5月20日 木曜日	5月21日 金曜日	5月22日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のマヨネーズ和え 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	胚芽食パン メープルシロップ オムレツ 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・おつゆ麩) はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し 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 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	豆御飯 お吸物(素麺・葱) 焼き魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え	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 春雨のさっぱりサラダ	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ きょうろぶき	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
おやつ	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(カステラ)	おやつ(水ようかん)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)
夕食	御飯 めばるの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え 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(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)	御飯 干草焼き なすの含め煮 三色和え フルーツ缶(りんご)	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)
成分	エネルギー 1337kcal 蛋白質 57.4g 脂質 18.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 58.2g 脂質 37.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 57.5g 脂質 30g 食塩 6.4g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 61.8g 脂質 38.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 60g 脂質 38.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.9g 食塩 6.8g
	5月23日 日曜日	5月24日 月曜日	5月25日 火曜日	5月26日 水曜日	5月27日 木曜日	5月28日 金曜日	5月29日 土曜日
朝食	雑炊 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) 炒り豆腐 なすの和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根菜) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のからし和え カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム ウインナーソテー ミモザサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根菜・おつゆ麩) ひじきの煮物 小松菜のおかか和え ジョア(プレーン)	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
昼食	チキンカレー コンソメスープ(白菜・コーン) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 若竹汁 さわらのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜の和風和え	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	中華飯 中華スープ(ワンタン・ゴマ) 焼ビーフン カリフラワーの中華和え	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	御飯 中華スープ(白菜・きくらげ) 中華風卵焼き 肉しゅうまい もやしのナムル	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
おやつ	おやつ(すんだどら焼き)	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)	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(カステラ)	おやつ(わらび餅風)
夕食	麦ご飯 めぬけの香味焼き ちくわと畑菜の煮物 もやしときゅうりの酢の物 フルーツ缶(カクトル)	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)	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 さばの七味焼き 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)	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(パイナップル)	麦ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 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)
成分	エネルギー 1493kcal 蛋白質 57.5g 脂質 28.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 60g 脂質 39.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 59.9g 脂質 34.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 63.4g 脂質 36.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.3g 食塩 7g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 64.9g 脂質 32.3g 食塩 6.9g
	5月30日 日曜日	5月31日 月曜日					
朝食	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	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) 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					
昼食	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					
おやつ	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(今川焼き)					
夕食	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)					
成分	エネルギー 1539kcal 蛋白質 58g 脂質 37.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 61.4g 脂質 39.5g 食塩 7.1g					

※()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。