

等々力の家 献立表 3月

		3月1日 月曜日	3月2日 火曜日	3月3日 水曜日	3月4日 木曜日	3月5日 金曜日	3月6日 土曜日	
朝食	朝	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	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え カルシウム牛乳	胚芽食パン メープルシロップ 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(大根・しめじ) いわしの蒲焼 菜の花のなめたけ和え ヨーグルト	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	
	昼	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	＜ひな祭り＞ちらし寿司 清汁(生麩・三つ葉) 炊き合わせ 菜の花の梅和え いちごムース	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 みそ汁(玉葱・貝割) 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	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	
	おやつ	おやつ(エクレア)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(ひなあられ)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(黒糖まんじゅう)	
	夕食	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 鶏肉の塩麴焼き 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)	御飯 白身魚のバター焼き 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 エビしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 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 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)	
成分		エネルギー 1505kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 58.1g 脂質 37g 食塩 7.1g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 55.2g 脂質 27.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 59.7g 脂質 43.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 63.3g 脂質 35g 食塩 6.8g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 64.2g 脂質 29.7g 食塩 6.8g	
		3月7日 日曜日	3月8日 月曜日	3月9日 火曜日	3月10日 水曜日	3月11日 木曜日	3月12日 金曜日	3月13日 土曜日
朝食	朝	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え みそ汁(キャベツ・貝割) 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 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	食パン ブルーベリージャム 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 カルシウム牛乳	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
	昼	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) めぬけの煮付け 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	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きやらぶき	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) さばの生姜焼き じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め ピクルス
	おやつ	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)	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(チョコドーナツ)
	夕食	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)	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 いんげんのごま和え 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)
成分		エネルギー 1486kcal 蛋白質 59.2g 脂質 38.2g 食塩 7g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 57.3g 脂質 37.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 64.4g 脂質 29.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 59.1g 脂質 40.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.7g 食塩 6.3g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 59.2g 脂質 43.5g 食塩 6.5g

※()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。

	3月14日 日曜日	3月15日 月曜日	3月16日 火曜日	3月17日 水曜日	3月18日 木曜日	3月19日 金曜日	3月20日 土曜日
朝食	たまご雑炊 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	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) スクランブルエッグ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) さつま揚げ しろなの和風マヨ和え ヤクルト	御飯 納豆 野菜炒め みそ汁(畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと里芋の煮物 温泉卵 カルシウム牛乳	黒糖食パン ママレードジャム じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し カルシウム牛乳
昼食	御飯 味噌汁(若布・葱) 赤魚の香味蒸し ふぎと絹揚げの煮物 小松菜のごま和え	キーマカレー コンソメスープ(しいたけ・玉葱) キャロットサラダ 香の物(福神漬) いちごゼリー	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 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	御飯 みそ汁(かぶ・貝割れ) 華風卵焼き 若竹煮 香の物(桜大根)	麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 白身魚の揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え	御飯 みそ汁(若布・大根葉) 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 青梗菜のごま醤油和え	<春分の日>桜ちらし寿司 清汁(小花麩・水菜) 鯖のつけ焼き たけのこ木の芽和え 青りんごゼリー
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(きなマングェ)	おやつ(抹茶プリン)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(ぼたもち)
夕食	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 たらのフライ かぶの信田煮 いんげんの中華和え フルーツ缶(パイন)	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)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ フルーツ缶(バナナ)	御飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1517kcal 蛋白質 55.3g 脂質 38.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.2g 脂質 41.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 58.9g 脂質 44.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 55.4g 脂質 40.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1614kcal 蛋白質 63.3g 脂質 44.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 63.4g 脂質 34.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 61.1g 脂質 38.4g 食塩 6.4g
	3月21日 日曜日	3月22日 月曜日	3月23日 火曜日	3月24日 水曜日	3月25日 木曜日	3月26日 金曜日	3月27日 土曜日
朝食	中華粥 黒酢の肉団子 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し オレンジジュース	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の煮物 カルシウム牛乳	キャラット食パン いちごジャム ウインナーソーテ 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳
昼食	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ジョア	たけのこ御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) めぬけの生姜煮 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物	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	御飯 みそ汁(卵・大根葉) さばの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物	御飯 コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム) 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソー かぼちゃサラダ	ビビンバ 若布スープ チョレギ風サラダ 温泉卵
おやつ	おやつ(いちごムース)	おやつ(桜餅)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(プリン)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(パイ饅頭)	おやつ(今川焼き)
夕食	御飯 ◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵と青梗菜の炒め ◇さつま芋の旨煮 ◇大根の煮物/野菜ゼリー	御飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイন)	御飯 白身魚の和風ムニエル ふぎと油揚げの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) フルーツ缶(りんご)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1533kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 60.9g 脂質 29.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 61g 脂質 30.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 61.5g 脂質 35.6g 食塩 7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 60.9g 脂質 31.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 62.9g 脂質 38.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46.7g 食塩 7.4g
	3月28日 日曜日	3月29日 月曜日	3月30日 火曜日	3月31日 火曜日			
朝食	御飯 みそ汁(大根・若布) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(白菜・オクラ) にしんの梅煮 ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	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 カルシウム牛乳			
昼食	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 豚肉のピリ辛炒め なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え	御飯 コンソメスープ(しろ菜・コーン) フライ盛り合わせ かぶのポトフ グリーンサラダ	関西風うどん 南瓜の煮物 かぶのゆかり和え	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ			
おやつ	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)	おやつ(ドームケーキこしあん)			
夕食	御飯 海老と厚揚げの旨煮 カニ焼売 チキンと小松菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	親子丼 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけの生姜煮 もやしのカレーソーテ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨)			
成分	エネルギー 1583kcal 蛋白質 62.6g 脂質 43.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 61.6g 脂質 38g 食塩 9.3g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 55.7g 脂質 30.7g 食塩 6.4g			

※()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。