

等々力の家 献立表10月

										10月1日 土曜日	
朝 食 昼 食 おやつ 夕 食 成分											
		10月2日 日曜日	10月3日 月曜日	10月4日 火曜日	10月5日 水曜日	10月6日 木曜日	10月7日 金曜日	10月8日 土曜日			
朝	中華粥 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え ヨーグルト	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 ジョア(ブルーベリー)	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	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 肉詰めいなるの煮物 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 カルシウム牛乳	食パン いちごジャム ミートボール 大根の柚子風味和え カルシウム牛乳				
昼	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	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	<紅葉狩り> 栗おこわ 赤だし味噌汁 さばの紅葉焼き きのこの焼き浸し/柿の白和え	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ ハムとほうれん草の炒め物 スパゲティーサラダ	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 青しその実漬	麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) 鶏肉の香味ソースかけ 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 厚揚げのくず煮 ほうれん草のごま和え				
おやつ	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(豆乳焼きドーナツ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(ケーキ)	おやつ(味噌饅頭)				
夕	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)	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 かぼちやの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚のおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 とんかつ アサリとカブフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 めばるの生姜煮 豚肉と大根の煮物 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)				
成分	エネルギー 1439kcal 蛋白質 56.5g 脂質 34.2g 食塩 7g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 61.4g 脂質 44g 食塩 6.4g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 57.6g 脂質 47.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 57.4g 脂質 35.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 62.2g 脂質 38.9g 食塩 7.2g				

※()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。

	10月9日 日曜日	10月10日 月曜日	10月11日 火曜日	10月12日 水曜日	10月13日 木曜日	10月14日 金曜日	10月15日 土曜日
朝食	たまご雑炊 しろなとさつま揚げの煮浸し カリフラワーの和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(うずまき・しめじ) さばの味噌煮 大根のごま醤油和え ヤクルト	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 カルシウム牛乳	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	御飯 みそ汁(おつゆ・若布) 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	食パン りんごジャム 厚揚げの煮物 いんげんの和風マヨ和え カルシウム牛乳
昼食	中華飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 焼きビーフン ザーサイ	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス	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(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あざりと青菜の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 銀ダラの照り焼き 肉じゃが 浅漬(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(ほうれん草・しめじ) フレンチサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	おやつ(小豆ムース)	おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(いちごムース)	おやつ(いちごクレープ)	おやつ(メロンムース)	おやつ(ようかん)	おやつ(ロールケーキ)
夕食	御飯 千草焼き かぶの信田煮 白菜のからし和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ フルーツ缶(りんご)	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 かぼちゃの甘煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(オレンジ)	御飯 鶏のタルタルソースがけ もやしのソテー 野菜サラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 赤魚と大根の煮付け れんこんきんぴら もずく酢 フルーツ缶(黄桃)	御飯 ホキの西京焼き なすの揚げ浸し もやしとハムの和風和え フルーツ缶(バナナ)
成分	エネルギー 1436kcal 蛋白質 55.6g 脂質 40.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 59.6g 脂質 37.8g 食塩 8g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.5g 脂質 47.2g 食塩 6.1g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 55.9g 脂質 47.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 58.1g 脂質 29.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 54.1g 脂質 50.7g 食塩 7.3g
	10月16日 日曜日	10月17日 月曜日	10月18日 火曜日	10月19日 水曜日	10月20日 木曜日	10月21日 金曜日	10月22日 土曜日
朝食	鮭雑炊 さつま揚げと白菜の治部煮 オクラと若布の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(うずまき・かぶ葉) がんもどきと冬瓜の煮物 春菊のごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・大根の葉) 納豆 チンゲン菜炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 いんげんのドレッシング和え 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 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 和風ミートボール 付いんげん しらすと青菜の生姜和え	食パン ブルーベリージャム オムレツ ポテトサラダ カルシウム牛乳
昼食	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	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 牛肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬(きゅうり)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(もやし・うずまき) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し	御飯 かき玉汁 しいらの梅焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え	豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ) 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(若布・葱) さばの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え
おやつ	おやつ(あんぱん)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(抹茶ワッフル)	おやつ(クリームパン)
夕食	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)	御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め カリフラワー和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ缶(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 さばの塩麹焼き 五目豆腐 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 なすの含め煮 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(みかん)
成分	エネルギー 1499kcal 蛋白質 56.8g 脂質 41.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 58g 脂質 38.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 60.5g 脂質 45.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 59g 脂質 41.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 62.2g 脂質 40.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 65.7g 脂質 46.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 62.2g 脂質 52.2g 食塩 6.8g
	10月23日 日曜日	10月24日 月曜日	10月25日 火曜日	10月26日 水曜日	10月27日 木曜日	10月28日 金曜日	10月29日 土曜日
朝食	たまご雑炊 野菜炒め なすの和え物 ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(大根・うずまき) じゃが芋のそぼろ炒め 青菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 炒り豆腐 オクラの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ) 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	食パン あんずジャム えびの卵とじ キャベツのサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーのピクルス	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ	<郷土料理 青森県> ごま飯/ひつつみ まぐろカツ タラの子和え フルーツ(りんご)	きのこカレー コンソメスープ(しろ菜・人参) グリーンサラダ 香の物(福神漬)	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) あじの南蛮漬 豚肉と蓮根のみそ炒め 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
おやつ	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(パイナップルゼリー)	おやつ(いちごムース)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(青りんごゼリー)
夕食	御飯 赤魚の揚げ浸し きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ缶(パイナップル)	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 きゅうりと若布の和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬 フルーツ缶(バナナ)	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(パイナップル)
成分	エネルギー 1537kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 64g 脂質 39.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 59.9g 脂質 42.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 59.5g 脂質 38.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 59.7g 脂質 46.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 56.5g 脂質 44.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 58g 脂質 52.1g 食塩 6.3g
	10月30日 日曜日	10月31日 月曜日					
朝食	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね もやしの和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳					
昼食	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	(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(ロールケーキ)	おやつ(南瓜プリン)					
夕食	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときこのゆず醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え フルーツ缶(バナナ)					
成分	エネルギー 1476kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 65.5g 脂質 44g 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。