

等々力の家 献立表 6月

				6月1日 水曜日	6月2日 木曜日	6月3日 金曜日	6月4日 土曜日
朝				御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え ヤクルト	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・みつば) 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し カルシウム牛乳	食パン いちごジャム オムレツ カリフラワーの和え物 カルシウム牛乳
昼				御飯 冷製ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー なすの香味和え おやつ(原宿ドッグ)	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなのドレッシング和え おやつ(ヨーグルトパバロア)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根葉) 鶏肉のカレー風味焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 おやつ(レモンケーキ)	御飯 みそ汁(若布・椎茸) 赤魚の山椒焼き なすの翡翠煮 キャベツのサラダ おやつ(りんごムース)
夕食				御飯 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 キャベツのごま和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ きやらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 バサのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	御飯 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 青梗菜のお浸し フルーツ缶(みかん)
成分				エネルギー 1446kcal 蛋白質 58g 脂質 36.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 59.7g 脂質 48.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 63.9g 脂質 40.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.8g 脂質 51.5g 食塩 6.3g
	6月5日 日曜日	6月6日 月曜日	6月7日 火曜日	6月8日 水曜日	6月9日 木曜日	6月10日 金曜日	6月11日 土曜日
朝	中華粥 厚揚げの治部煮 大根のマヨネーズ和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(もやし・若布) いわしの蒲焼 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) さつま揚げとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 納豆 ソーセージといんげんの炒め オレンジジュース	食パン りんごジャム ウインナーと白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ カルシウム牛乳
昼	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布漬け おやつ(シュークリーム)	豚丼 みそ汁(うずまき麩・長葱) 小松菜とぼたての炒め物 花野菜マリネ おやつ(マドレーヌ)	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) さわらの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け) おやつ(酒饅頭)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(玉葱・コーン) コールスローサラダ 香の物(福神漬) おやつ(杏仁豆腐)	御飯 みそ汁(玉葱・さつま芋) 鶏肉の梅肉焼き ごぼうの甘辛炒め 小松菜とえのきの和え物 おやつ(ぶどうムース)	【涼暮れ月ご膳】 バラ散らし寿司 お吸い物 しらすのかき揚げ 涼風サラダ/マンゴープリン おやつ(あじさいゼリー)	海老ビラフ コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや) 牛肉コロッケ 付)キャベツ ブロッコリーサラダ おやつ(クリームパン)
夕食	麦ご飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ缶(パイ)	御飯 あじの塩麹焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え フルーツ缶(洋梨)
成分	エネルギー 1459kcal 蛋白質 56.9g 脂質 41.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 63.6g 脂質 49.7g 食塩 7.4g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 53.7g 脂質 46.4g 食塩 8g
	6月12日 日曜日	6月13日 月曜日	6月14日 火曜日	6月15日 水曜日	6月16日 木曜日	6月17日 金曜日	6月18日 土曜日
朝	中華粥 黒酢の肉団子 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) にしんの梅煮 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	食パン メープルシロップ 野菜炒め 大根サラダ カルシウム牛乳
昼	吉野家特製親子丼 お味噌汁 青菜と大豆の白和え おやつ(ヨーグルトムース)	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー かぼちゃサラダ おやつ(いちご蒸しパン)	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 白身魚の香り揚げ いんげんの炒め煮 卵豆腐 おやつ(水ようかん)	御飯 お吸物(はんぺん・みつば) 豚肉のみそ炒め しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け) おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) ほきのバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 フルーツ(赤メロン) おやつ(ピーチムース)	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ おやつ(ミニあんぱん)	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) さばの塩麹焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え おやつ(ココアワッフル)
夕食	紅鯡ごはん 海老しんじょう 煮浸し デザート	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え フルーツ缶(パイ)	御飯 ハンバーグ トマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 豆腐ステーキ ひじきの五目煮 白菜のからしマヨ和え フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 畑菜とえのきの和え物 浅漬け(かぶ)	御飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1470kcal 蛋白質 67g 脂質 39.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 59.3g 脂質 48.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 54.9g 脂質 50.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 60.9g 脂質 38.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 54.2g 脂質 48.5g 食塩 6.3g

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	6月19日 日曜日	6月20日 月曜日	6月21日 火曜日	6月22日 水曜日	6月23日 水曜日	6月24日 金曜日	6月25日 土曜日
朝食	たまご雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳
昼食	〈父の日〉御飯 みそ汁(もやし・大根菜) かつとじ なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え おやつ(練り切り 青楓)	麦ご飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬け) おやつ(ドームケーキカスター)	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きやらぶき おやつ(パニラババロア)	御飯 みそ汁(油揚げ・長葱) 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ おやつ(カスタードどら焼き)	冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ 豚肉と大根の煮物 いちごゼリー おやつ(シュークリーム)	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え フルーツ(バナナ) おやつ(黒糖蒸しパン)	麦ご飯 お吸物(はんぺん・かぶ菜) めばるの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 うずら豆 おやつ(豆乳ドーナツ)
夕食	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉のオイスター炒め シュウマイ 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 あじの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆	御飯 千草焼き ちくわとレンコンの煮物 青梗菜のお浸し 香の物(桜大根)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのマヨポン酢和え フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1492kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 62.2g 脂質 43.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 54.7g 脂質 37.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 57g 脂質 45.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.2g 食塩 5.9g
	6月26日 日曜日	6月27日 月曜日	6月28日 火曜日	6月29日 火曜日	6月30日 火曜日		
朝食	たまご雑炊 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根菜) ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ チンゲン菜とツナの和え物 カルシウム牛乳		
昼食	御飯 みそ汁(なめこ・葱) 豚肉の生姜焼き じゃがいもの含め煮 もやしの和風和え おやつ(わらび餅風)	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 おやつ(炭酸まんじゅう)	麦ご飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 豚肉の梅みそ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ おやつ(ロールケーキ)	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きやらぶき おやつ(すんだどら焼き)	御飯 お吸物(若布・葱) さわらの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根) おやつ(いちごムース)		
夕食	御飯 あじの生姜醤油焼き 青梗菜ときのこの煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し もずく酢 フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え フルーツ缶(黄桃)		
成分	エネルギー 1588kcal 蛋白質 56.8g 脂質 47.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 56.5g 脂質 38.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 55.9g 脂質 46.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 59.7g 脂質 34.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 58.9g 脂質 51.7g 食塩 6.8g		

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。