

等々力の家 献立表 7月

								7月1日 金曜日	7月2日 土曜日	
朝				等々力の家 献立表 7月						
食						御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 五目がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	食パン いちごジャム 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳			
昼						御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 かぼちゃサラダ			
おやつ						おやつ(クレープ)	おやつ(あんぱん)			
夕						麦ご飯 あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 中華風卵焼き 春雨の挽肉炒め 青梗菜のナムル フルーツ(キウイ)			
食						エネルギー 1510kcal 蛋白質 60.8g 脂質 41.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40g 食塩 7.3g			
成分										
	7月3日 日曜日	7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9日 土曜日			
朝	鮭雑炊 厚揚げの煮物 ほうれん草のゆず醤油和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) だし巻き卵 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・大根葉) ますの塩焼き 畑菜のわさび和え ヤクルト	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) じゃが芋とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・水菜) 野菜炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・若布) 肉詰めいなりの煮物 青菜の和え物 ジョア(いちご)	食パン メープルシロップ オムレツ 白菜のおかか和え カルシウム牛乳			
食	御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋の甘煮 二色和え	シーフードカレー コンソメスープ(冬瓜・コーン) ハムサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(若布・葱) 豚肉のにんにく醤油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) カニクリームコロッケ・メンチカツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)	【七夕そうめん】 彩り素麺 カラフル七夕肉炒め 揚げ茄子のおろしポン酢 さっぱりオレンジゼリー	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ おやつ(黒糖饅頭)	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 焼き肉 きんぴらごぼう なすの和え物 おやつ(チョコババロア)			
おやつ	おやつ(蒸しパン)	おやつ(いちごムース)	おやつ(エクレア)	おやつ(桃まんじゅう)	おやつ(七夕の夜)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(チョコババロア)			
夕	御飯 めばるの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 白菜の磯風味 フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース なすの含め煮 小松菜のごまマヨ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の生姜煮 青梗菜のお浸し フルーツ缶(洋梨)	御飯 白身魚のみりん焼き レバーとれんこんの旨煮 もやしのポン酢和え 浅漬け(きゅうり)	御飯 白身魚のバター醤油ソース 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え うずら豆	御飯 ベーコンのキッシュ あさりとブロッコリーの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 さばの塩レモン焼き ちくわと里芋の煮物 キャベツの香味和え フルーツ缶(マンゴー)			
食	エネルギー 1574kcal 蛋白質 56.3g 脂質 43.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 54.1g 脂質 47.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1421kcal 蛋白質 59.7g 脂質 33.7g 食塩 7g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 57.1g 脂質 43.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 58.8g 脂質 35.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 56.3g 脂質 51.8g 食塩 7.1g			
成分										

※()の赤文字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	7月10日 日曜日	7月11日 月曜日	7月12日 火曜日	7月13日 水曜日	7月14日 木曜日	7月15日 金曜日	7月16日 土曜日	
朝	中華粥 大根とさつま揚げの炒め煮 ブロッコリーの和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 豆腐のそぼろがけ もやしの和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うず巻き・水菜) 厚揚げとかぶの煮物 マカロニサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) とりつくね 長芋とろろ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) 豆腐バーグ いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) だし巻き卵 青菜としらすの和え物 カルシウム牛乳	食パン りんごジャム 炒り豆腐 オクラのおかか和え カルシウム牛乳	
昼	御飯 お吸物(とろろ・かぶ菜) 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し おやつ(焼きドーナツ)	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) タンダーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カクテル) おやつ(酒饅頭)	御飯 みそ汁(白菜・絹さや) 白身魚のしそ塩焼 冬瓜のかにあんかけ キャベツのごま和え おやつ(パインゼリー)	中華飯 中華スープ(春雨・大根菜) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え おやつ(抹茶パンケーキ)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬 おやつ(わらび餅風)	御飯 コンソメスープ(ほうれん・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツ(桃) おやつ(いちごパバロア)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え おやつ(ドームケーキチョコ)	
夕	御飯 ポークチャップ カリフラワーソテー 野菜サラダ フルーツ(バナナ)	御飯 さわらの漬け焼き かぶの洋風煮 しろなと椎茸の和え物 きやらぶき	御飯 親子煮 野菜ソテー キャロットサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 ほきのチーズ焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 なすのポン酢和え フルーツ缶(パイ)	御飯 チキンカツ じゃが芋のポトフ トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 めばるの煮付け れんこんきんぴら ブロッコリーサラダ 香の物(しその実漬)	御飯 回鍋肉 あさりと冬瓜の中華煮 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	
成分	エネルギー 1458kcal 蛋白質 55.5g 脂質 38.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 61.2g 脂質 36.4g 食塩 5.8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 58.3g 脂質 39g 食塩 6.7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 64.3g 脂質 39.9g 食塩 7g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 60.6g 脂質 45.1g 食塩 6.4g	
	7月17日 日曜日	7月18日 月曜日	7月19日 火曜日	7月20日 水曜日	7月21日 木曜日	7月22日 金曜日	7月23日 土曜日	
朝	たまご雑炊 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え ヨーグルト	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(うまい菜・油揚げ) オムレツ カリフラワーの青じそ和え オレンジジュース	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	御飯 みそ汁(畑菜・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 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 絹さやの卵とじ ブロッコリーサラダ カルシウム牛乳	
昼	御飯 冷製ポターージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー なすの揚げ浸し おやつ(パウムクーヘン)	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなの和風和え おやつ(ヨーグルトパバロア)	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ菜) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布漬 おやつ(レモンケーキ)	納涼祭お楽しみに！		納涼祭お楽しみに！		【土用の丑】 うなぎの三色丼 清汁(小花麩・貝割れ) 豚肉と冬瓜の煮物 青菜のごまよごし おやつ(抹茶あんみつ)
夕	御飯 白身魚のポン酢か ひじきの煮物 キャベツのごま和 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 白身魚のマスタード焼き 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)	麦ご飯 あじの塩焼 里芋の煮物 ほうれん草の和風和え フルーツ缶(パイ)	御飯 和風卵焼き 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)	
成分	エネルギー 1448kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 61g 脂質 42.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 58.3g 脂質 54.6g 食塩 8g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 68g 脂質 42.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 57.9g 脂質 50.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 57.3g 脂質 46.4g 食塩 5.6g	
	7月24日 日曜日	7月25日 月曜日	7月26日 火曜日	7月27日 水曜日	7月28日 木曜日	7月29日 金曜日	7月30日 金曜日	
朝	雑炊 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 ヨーグルト	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 ベーコンといんげんの炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・若布) 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	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) とりつくね 長芋とろろ ヤクルト	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム 大根と鶏肉の煮物 畑菜の和え物 カルシウム牛乳	
昼	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(白菜・しめじ) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	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(ロールケーキ)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根菜) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 おやつ(ぶどうムース)	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや) 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ おやつ(クリームパン)	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) さばの生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆 おやつ(抹茶パバロア)	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) ホキの香り揚げ さつま揚げといんげんの炒め煮 金時豆 おやつ(水ようかん)	
夕	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 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)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩焼炒め 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の香味焼き 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)	
成分	エネルギー 1500kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 57.6g 脂質 38.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 60.9g 脂質 44.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 54g 脂質 43.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 56.7g 脂質 39.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 59.6g 脂質 48g 食塩 7.4g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 55.9g 脂質 41.2g 食塩 6.1g	
	7月31日 日曜日							
朝	雑炊 いわしの蒲焼 カリフラワーサラダ ヨーグルト							
昼	御飯 お吸物(はんぺん・みつば) 豚肉のみそ漬焼き しろなの煮浸し 香の物(しその実漬) おやつ(和風パンケーキ黒糖きなこ)							
夕	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)							
成分	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.2g 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。