

等々力の家 献立表 5月

	5月1日 日曜日	5月2日 月曜日	5月3日 火曜日	5月4日 水曜日	5月5日 木曜日	5月6日 金曜日	5月7日 土曜日
朝食	たまご雑炊 さつま揚げ 小松菜のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(若布・大根) スクランブルエッグ しろなのマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 野菜炒め ヤクルト	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと里芋の煮物 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・えのき) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 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	食パン メープルシロップ 豆腐チャンプル ブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳
昼食	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	《初夏の芳香御膳》 たけのこ御飯/お吸い物 豚肉の木の芽焼き風 トマトと胡瓜のゼリー仕立て 2色ゼリー	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 赤魚の山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え
おやつ	おやつ(きなマングェ)	おやつ(お茶プリン)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(かしわもち)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(マドレーヌ)
夕食	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 鶏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)	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草の和風マヨ和え フルーツ缶(オレンジ)	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)
成分	エネルギー 1525kcal 蛋白質 56.8g 脂質 48.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 63.3g 脂質 38.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 59.8g 脂質 30.5g 食塩 5.8g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.2g 脂質 44.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 66.5g 脂質 40.7g 食塩 6.4g
	5月8日 日曜日	5月9日 月曜日	5月10日 火曜日	5月11日 水曜日	5月12日 木曜日	5月13日 金曜日	5月14日 土曜日
朝食	中華粥 高野豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ヨーグルト	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 ジョア(ストロベリー)	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	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(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 野菜ジュース	食パン りんごジャム 野菜炒め 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳
昼食	<母の日> サンドイッチ ホワイトシチュー 野菜ソテー コンポート(洋梨)	御飯 みそ汁(卵・大根葉) さわらの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 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テー かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 赤魚の揚げ煮 れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) 鯉のたたき ぜんまいの炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	御飯 コンソメスープ(卵・大根の葉) フライ盛り合わせ かぶのポトフ アスパラサラダ
おやつ	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(プリン)	おやつ(チョコドーナツ)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(今川焼き)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(レモンケーキ)
夕食	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 こんぶ豆	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)	御飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 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 カリフラワーサラダ フルーツ缶(バナナ)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 カニしゅうまい 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)
成分	エネルギー 1564kcal 蛋白質 60.3g 脂質 49.4g 食塩 7g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 63.9g 脂質 34.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 60g 脂質 28.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 61.5g 脂質 43.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 60.8g 脂質 38g 食塩 7.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 57.1g 脂質 33.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 55.5g 脂質 51.4g 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。

	5月15日 日曜日	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	5月21日 土曜日
朝食	鮭雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のマヨ和え 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	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(油揚げ・玉葱) はんぺんチーズのせ焼き チンゲン菜のお浸し ジョア(プレーン)	食パン ママレードジャム オムレツ 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(かぶ葉・若布) ほきの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物	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	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 きゅうり	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
おやつ	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(いちご蒸しパン)	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)
夕食	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 胡瓜の梅肉和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 さばの生姜煮 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 フルーツ缶(パイ)	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 さわらのみりん焼き 豚肉とさつま芋の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ缶(バナナ)
成分	エネルギー 1491kcal 蛋白質 59.7g 脂質 44.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.9g 食塩 6.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 56g 脂質 41.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 59.1g 脂質 30.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 59.9g 脂質 45.3g 食塩 5.8g
	5月22日 日曜日	5月23日 月曜日	5月24日 火曜日	5月25日 水曜日	5月26日 木曜日	5月27日 金曜日	5月28日 土曜日
朝食	たまご雑炊 かぶの煮物 カリフラワーの和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(白菜・葱) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき、玉ねぎ) 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の和え物 ヤクルト	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	食パン メープルシロップ ウインナーソテー ミモザサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 赤魚の揚げ煮 なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・しめじ) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 若竹汁 さばのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン	中華飯 中華スープ(ワンタン・葱) 焼ビーフン カリフラワーの中華サラダ	御飯 お吸物(若布・葱) ホキのポテト焼き 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 しゅうまい ほうれん草のナムル
おやつ	おやつ(杏仁豆腐)	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(こしあんどら焼き)
夕食	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)	麦ご飯 白身魚の香味焼き ちくわと畑菜の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 いんげんのごまよごし フルーツ缶(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 さわらの七味焼き 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(かぶ) フルーツ缶(パイ)	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き 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)
成分	エネルギー 1423kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 60.1g 脂質 30.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 55.1g 脂質 45.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 62.1g 脂質 38.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 58.3g 脂質 31.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 58.8g 脂質 51g 食塩 6.1g
	5月29日 日曜日	5月30日 月曜日	5月31日 火曜日				
朝食	雑炊 松風焼き カルシウムの達人	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) 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	ココイチ特製カレー 福神漬 野菜ジュース	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・ねぎ) 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(いちごムース)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(いちごムース)				
夕食	天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ	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 胡瓜の梅肉和え フルーツ缶(バナナ)				
成分	エネルギー 1578kcal 蛋白質 51.9g 脂質 52.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 59.6g 脂質 44.1g 食塩 7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.3g 食塩 6.8g				

※()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。