

# 等々力の家 献立表 11月

		11月1日 火曜日	11月2日 水曜日	11月3日 木曜日	11月4日 金曜日	11月5日 土曜日	
朝食 昼食 おやつ 夕食 成分		御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ ヤクルト	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉)  厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) がんもの煮物 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 ジョア(いちご)	食パン いちごジャム スクランブルエッグ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	
		御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉  ひじきの煮物 白菜のゆず和え	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け)	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根葉) 金目鯛の煮付け ごぼうの甘辛炒め  浅漬け(大根)	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	
		おやつ(どら焼き)	おやつ(きなこミルクムース)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(モカロールケーキ)	
		御飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 めばるの香味焼き  大豆と昆布の煮物 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル 杏仁フルーツ	麦ご飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え フルーツ缶(黄桃)	
		エネルギー 1565kcal 蛋白質 62.8g 脂質 42.9g 食塩 7g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 60.4g 脂質 34.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 60.1g 脂質 37.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58.6g 脂質 39.7g 食塩 6.6g	
	11月6日 日曜日	11月7日 月曜日	11月8日 火曜日	11月9日 水曜日	11月10日 木曜日	11月11日 金曜日	11月12日 土曜日
朝食 昼食 おやつ 夕食 成分	雑炊 はんぺんの煮物  春菊のおかか和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱)  にしんの梅煮 青菜のポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 大根の炒り煮 野菜ジュース	食パン ママレードジャム 和風包み焼き キャベツとしらすの生姜和え カルシウム牛乳
	御飯 みそ汁(青菜・若布) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け	麦ご飯 中華かき玉汁(葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ	<岩手郷土料理> わかめ御飯  芋の子汁 鶏ねぎ南蛮 豆腐田楽/りんごムース	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) さんまの蒲焼き 牛肉と舞茸の佃煮風 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(白菜・葱)  豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) さばの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)
	おやつ(クリームパン)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(バニラババロア)	おやつ(抹茶パンケーキ)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(たいやき)
	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 きやらぶき フルーツ(バナナ)	御飯 あじの照り煮  かぼちゃのそぼろあ しろなのわさび和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚玉葱ソース  青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ(パイナップル)	御飯 ホキのしそ塩麹焼き なすのみそ炒め 茶福豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 めばるの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き  青梗菜のソテー ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル)
	エネルギー 1488kcal 蛋白質 58.6g 脂質 40.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 60.7g 脂質 31.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 59g 脂質 39.3g 食塩 9g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 58.6g 脂質 48.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 62.6g 脂質 43.9g 食塩 6.7g

	11月13日 日曜日	11月14日 月曜日	11月15日 火曜日	11月16日 水曜日	11月17日 木曜日	11月18日 金曜日	11月19日 土曜日
朝食	たまご雑炊 肉詰めいなりの煮物 なすの和風和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) ミートボール 大根の柚子風味和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	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 カルシウム牛乳	食パン いちごジャム 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
昼食	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さわらのみりん焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 うぐいす豆	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しろなのからし和え	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	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和え物
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(クレープ)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(豆乳焼きドーナツ)
夕食	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し ザーサイ フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 白菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	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 かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1504kcal 蛋白質 55g 脂質 35.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 61.7g 脂質 46.4g 食塩 7g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 67.2g 脂質 39.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 60.7g 脂質 33.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 59.7g 脂質 41.4g 食塩 6.1g
	11月20日 日曜日	11月21日 月曜日	11月22日 火曜日	11月23日 水曜日	11月24日 水曜日	11月25日 金曜日	11月26日 土曜日
朝食	雑炊 松風焼き ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え ヤクルト	御飯 みそ汁(じゃが芋・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(うずまき麩・しめじ) さばの味噌煮 大根のごま醤油和え ジョア(プレーン)	食パン いちごジャム オムレツ 春菊の和え物 カルシウム牛乳
昼食	吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁	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 さくら大根	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) あじの漬焼き 厚揚げのくず煮 フルーツ(ラフランス)	＜和食の日＞ 御飯 天ぷら/茶碗蒸し ほうれん草の菊花浸し きなこみるくムース	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	中華飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 焼きビーフン ザーサイ
おやつ	おやつ(いちごムース)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(練り切り お芋の収穫)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(すんだどら焼き)	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 とんかつ アサリとカリ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 豚バラ大根 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)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ(パイナップル)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 かれないの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1586kcal 蛋白質 56g 脂質 56.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36g 食塩 7.6g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 61g 脂質 40.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 57.3g 脂質 37.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 61g 脂質 35.8g 食塩 5.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 57.3g 脂質 51.7g 食塩 7.4g
	11月27日 日曜日	11月28日 月曜日	11月29日 月曜日	11月30日 月曜日			
朝食	中華粥 野菜つみれの煮物 なすの和風サラダ ヨーグルト	御飯 みそ汁(おつゆ麩・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	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え カルシウム牛乳			
昼食	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 きゅうらぶき	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(しろ菜・しめじ) フレンチサラダ 香の物(福神漬)			
おやつ	おやつ(蒸しパン)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(味噌饅頭)			
夕食	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(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 白身魚の西京焼き なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)			
成分	エネルギー 1494kcal 蛋白質 57.3g 脂質 39.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 57.4g 脂質 52.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 54.6g 脂質 41.4g 食塩 7.9g			