

# 等々力の家 献立表 4月

		4月1日 金曜日		4月2日 土曜日											
朝 食	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 厚揚げの煮物 小松菜のマヨ和え カルシウム牛乳	黒糖食パン りんごジャム オムレツ キャベツのおかか和え カルシウム牛乳													
	<開所記念> 赤飯 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(マグロ・真鯛) 若竹煮/メロン おやつ(さくらゼリー)	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 おやつ(水ようかん)													
夕 食	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(パイナップル)													
成分		エネルギー 1429kcal 蛋白質 54g 脂質 39g 食塩 6.1g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 57.2g 脂質 46.8g 食塩 7.6g												
		4月3日 日曜日		4月4日 月曜日		4月5日 火曜日		4月6日 水曜日		4月7日 木曜日		4月8日 金曜日		4月9日 土曜日	
朝 食	たまご雑炊 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え ヨーグルト	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 オレンジジュース		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(里芋・絹さや) 温泉卵 かぶの煮物 カルシウム牛乳		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(きざみ揚げ・大根葉) 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 野菜ジュース			
	昼 食	麦ご飯 みそ汁(油揚げ・長葱) 白身魚の蒲焼 付)畑菜 さつま揚げとかぶの煮物 おやつ(ドームケーキチョコ)	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 きやらぶき おやつ(ライチゼリー)		御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 付)アスパラ 冬瓜の土佐煮 おやつ(黒糖饅頭)		御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) さばの生姜煮 付)オクラ なすとピーマンの炒め物 おやつ(杏仁豆腐)		チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 大根サラダ 香の物(福神漬) おやつ(すんだら焼き)		御飯 若竹汁 ほきの七味焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え おやつ(ドームケーキこしあん)		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 おやつ(ロールケーキいちご)		
夕 食	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(バナナ)		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 牛肉とごぼうの柳川風 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 きゅうりの酢味噌和え フルーツ缶(洋梨)			
成分	エネルギー 1493kcal 蛋白質 55.4g 脂質 30.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 56.5g 脂質 43.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 59.9g 脂質 38.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 60.7g 脂質 44g 食塩 7.1g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 57.9g 脂質 34.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 58.6g 脂質 33.5g 食塩 7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.7g 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。

	4月10日 日曜日	4月11日 月曜日	4月12日 火曜日	4月13日 水曜日	4月14日 水曜日	4月15日 金曜日	4月16日 土曜日
朝食	中華粥 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の和風和え ヨーグルト	食パン いちごジャム 野菜ソテー ミモザサラダ 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	御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) しらすの卵とじ オクラのお浸し カルシウム牛乳	キャロット食パン メープルシロップ 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	御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) 五目がんもの煮物 カリフラワーの和風和え カルシウム牛乳
昼食	中華飯 中華スープ(ワンタン・長葱) 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) ひらすのバター醤油焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し	【春の芽吹き御膳】 山菜の炊き込みご飯 お吸い物(海老・三つ葉) さわらの照り焼き/いちごパバロア 菜の花とウドの酢味噌和え	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き じゃがいもの含め煮 もやしの和風和え	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	ふわっとたまご丼 みそ汁(かぶ・かぶ葉) ちくわとふきの煮物 畑菜のお浸し
おやつ	おやつ(蒸しパン)	おやつ(クリームパン)	おやつ(クリームパン)	おやつ(わらび餅風)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(今川焼き)	おやつ(エクレア)
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 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 鶏肉のみそマヨネーズ焼き たけのことふきの煮物 浅漬(かぶ) フルーツ缶(パイナップル)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 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)	御飯 豚肉と大根のこっくり煮 青梗菜ときのこの煮浸し 春雨サラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 白身魚の照り焼き 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)	御飯 さわらの山椒焼き 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ フルーツ缶(洋梨)
成分	エネルギー 1442kcal 蛋白質 61.3g 脂質 35.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 57.7g 脂質 46g 食塩 5.9g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 62.6g 脂質 30.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 58.1g 脂質 48.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.1g 食塩 6.5g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45.2g 食塩 7.3g
	4月17日 日曜日	4月18日 月曜日	4月19日 火曜日	4月20日 水曜日	4月21日 木曜日	4月22日 金曜日	4月23日 土曜日
朝食	鮭雑炊 だし巻き卵 二色和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え カルシウム牛乳	黒糖食パン りんごジャム スクランブルエッグ 白菜の磯和え ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(大根・かぶ葉) いわしの蒲焼 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 納豆 しろなとちくわの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳
昼食	御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 こんぶ豆	きつねうどん レバー煮付 キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	御飯 お吸い物(卵・大根葉) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え	麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ(にんじん・にら) 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース
おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(いちごパバロア)	おやつ(かすてら饅頭)
夕食	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 白身魚のバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ缶(オレンジ)	御飯 青椒肉絲 シュウマイ 畑菜ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ふくさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんの香味和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のごまだれがらめ ほうれん草のソテー スパゲティサラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬) フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のごま和え フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1481kcal 蛋白質 58.6g 脂質 43.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 60.6g 脂質 42.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 63.6g 脂質 41.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 62.7g 脂質 35.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 58g 脂質 37.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 58g 脂質 31.9g 食塩 7.8g
	4月24日 日曜日	4月25日 月曜日	4月26日 火曜日	4月27日 火曜日	4月28日 火曜日	4月29日 火曜日	4月30日 火曜日
朝食	雑炊 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ヨーグルト	食パン ママレード しらすの卵とじ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) ウィンナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) にしん梅煮 カリフラワーの和風和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 豚肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらのお浸し	御飯 お吸い物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 揚げ鶏のタルタルソース じゃが芋のバター炒め ピクルス	<昭和の洋食ランチ> オムライス ポタージュスープ チーズサラダ コンポート(黄桃)	キーマカレー コンソメスープ(白菜・しめじ) キャロットサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(ヨーグルト風クレープ)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(桃ムース)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(味噌まんじゅう)
夕食	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 さわらのみりん焼き なすの含め煮 いんげんの香味和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 回鍋肉 しゅうまい 小松菜のナムル フルーツ缶(オレンジ)	御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し なすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ 金時豆	御飯 フライ盛り合わせ かぶの煮物 いんげんの中華和え フルーツ缶(パイナップル)
成分	エネルギー 1503kcal 蛋白質 61.2g 脂質 45.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 62.9g 脂質 44.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 58.2g 脂質 44.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 61.8g 脂質 52.8g 食塩 6.5g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 58.9g 脂質 49.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45g 食塩 7.5g

※( )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。