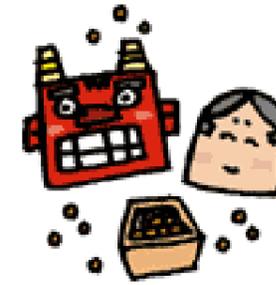




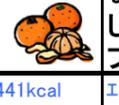
等々力の家 献立表 2月



		2月1日 火曜日	2月2日 水曜日	2月3日 木曜日	2月4日 金曜日	2月5日 土曜日		
朝	食	鮭雑炊 厚焼き卵 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 ジョア(ストロベリー)	キャロット食パン りんごジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え カルシウム牛乳		
昼	食	御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん れんこんきんぴら	三色丼 お吸い物(素麺・大根葉) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬	〈節分御飯〉 大豆御飯/つみれ汁 豆腐ハンバーグ 蓮根のたらこマヨ和え いちごプリン	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味 なすの揚げ浸し もやしの和え物	麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) さばのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬(かぶ)		
おやつ		おやつ(ココアワッフル)	おやつ(どら焼き)	おやつ(練り切り 赤鬼)	おやつ(梅ようかん)	おやつ(グレープゼリー)		
夕	食	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 あじの蒲焼 なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)		
成分		エネルギー 1560kcal 蛋白質 59.6g 脂質 44.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 58g 脂質 28.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 66.4g 脂質 57.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37.5g 食塩 8g		
		2月6日 日曜日	2月7日 月曜日	2月8日 火曜日	2月9日 水曜日	2月10日 木曜日	2月11日 金曜日	2月12日 土曜日
朝	食	中華粥 黒酢の肉団子 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・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(さつま芋・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・若布) 納豆 さつま揚げといんげんの炒め カルシウム牛乳	たまご雑炊 白菜とツナの炒め物 カリフラワー和え物 ヨーグルト	黒糖食パン メープルシロップ 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(玉葱・しめじ) 豆腐の含め煮 なすのお浸し カルシウム牛乳
昼	食	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ジョア	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物 おやつ(いちごムース)	御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うずら豆 おやつ(ワッフル)	麦ご飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し おやつ(和のパンケーキ)	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め きやらぶき おやつ(マドレーヌ)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) 赤魚の葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ おやつ(プリン)
おやつ		おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(いちごムース)	おやつ(ワッフル)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(プリン)
夕	食	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 畑菜のお浸し フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの生姜醤油 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 青椒肉絲 豆腐焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)
成分		エネルギー 1586kcal 蛋白質 59.4g 脂質 46.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 56.6g 脂質 50.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 60.5g 脂質 32.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 60.9g 脂質 42.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 57.5g 脂質 47.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 57.6g 脂質 48.5g 食塩 6.8g

※()の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります。

	2月13日 日曜日	2月14日 月曜日	2月15日 火曜日	2月16日 水曜日	2月17日 木曜日	2月18日 金曜日	2月19日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	中華粥 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳 	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳	食パン いちごジャム 洋風卵焼き  小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) がんもの煮物 春菊のごまよごし カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(卵・えのき) 野菜炒め ブロッコリーのしらす和え オレンジジュース	雑炊 炒り豆腐  オクラのお浸し カルシウム牛乳
昼食	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) ミートローフ カリフラワーソーテ グリーンサラダ	〈パレンタイン〉 スパゲティミートソース コンソメスープ(白菜・コーン) ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ 	麦ご飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(きゅうり漬け)	御飯 お吸物(かまぼこ・三つ葉) ひらすの照り焼き 里芋の煮ころがし なます	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 松風焼き さつま芋の甘煮 もやしの和風マヨ和え	御飯 みそ汁(かぶ・葱)  あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(芋ようかん)	おやつ(チョコプリン)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(ライチゼリー)
夕食	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソーテ カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソーテ 人参サラダ フルーツ(パイ)	御飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 赤魚の柚庵焼き  ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 回鍋肉  かに焼売 畑菜のナムル フルーツ缶(カクテル)	麦ご飯 ホキの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬け)
成分	エネルギー 1540kcal 蛋白質 58.4g 脂質 44.3g 食塩 7g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 60.2g 脂質 45.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.5g 脂質 46.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 57.5g 脂質 40.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 61.8g 脂質 36g 食塩 7.1g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.8g 脂質 37.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 55.8g 脂質 42.9g 食塩 6.3g

	2月20日 日曜日	2月21日 月曜日	2月22日 火曜日	2月23日 水曜日	2月24日 木曜日	2月25日 金曜日	2月26日 土曜日
朝食	胚芽食パン メープルシロップ オムレツ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) だし巻卵 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) 納豆 ちくわとしろなの煮浸し ヤクルト	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸)  にしんの梅煮 大根サラダ カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム  ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ジョア(マスカット)
昼食	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) めばるのバター醤油焼き さつま芋と昆布の煮物 畑菜のごま和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 ブロッコリーの和風和え	御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソーテ もやしのサラダ	御飯 中華スープ(春雨・にら)  海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ	麦ご飯 みそ汁(あさり・葱)  白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え	御飯 中華スープ(卵・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え
おやつ	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(豆花)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(かすてら饅頭)
夕食	御飯 彩り製豆腐  焼ビーフン カリフラワーの中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の山椒煮 なすとピーマンの炒め物 しろなのおかか和え フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 鶏肉の葱塩焼き  冬瓜のくず煮 野菜サラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 めだいのみそマヨ焼き ひじきの五目煮 キャベツの和え物 フルーツ(パイ)	御飯 ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーの和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 フライ盛り合わせ 豚肉とかぶの旨煮 アスパラのフレンチサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 かれないの煮付け  厚揚げと大根の味噌炒め きゅうりの塩昆布漬け フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1441kcal 蛋白質 58.8g 脂質 40.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.2g 食塩 7.4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 60.9g 脂質 34.2g 食塩 7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 57.1g 脂質 45.9g 食塩 7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 55.6g 脂質 44.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 58.8g 脂質 39.2g 食塩 7.8g

	2月27日 日曜日	2月28日 日曜日
朝食	御飯 みそ汁(きぬさや・油揚げ) ちくわの炒め煮 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・大根葉) スクランブルエッグ オクラのお浸し カルシウム牛乳
昼食	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参) バサのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 コンソメスープ(うまい菜・椎茸) ポークカレー  コールスローサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)
夕食	御飯 鶏肉の生姜焼き  なすの揚げ浸し 小松菜のマヨ和え 香の物(しその実漬)	麦ご飯 あじのきのこ蒸し つみれと冬瓜の煮物 白菜のからしマヨ和え フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1487kcal 蛋白質 57.9g 脂質 47.8g	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.3g 脂質 42.6g

※()の赤字は代替食です。また、代替食は内容が変更になることがあります

