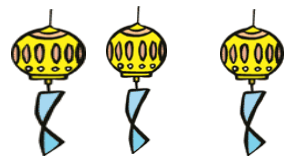


等々力の家
献立表 8月

		8月1日 月曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日	8月6日 土曜日	
朝 食		御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 卵とじ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) にしんの梅煮 ちくわと青梗菜の炒め物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・若布) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し ヤクルト	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんもと冬瓜の煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	食パン いちごジャム カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	
昼 食		冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル オレンジゼリー	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) 赤魚の塩麹焼き 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	麦ご飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬け)	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きやらぶき	
おやつ		おやつ(ミニあんぱん)	おやつ(ピーチムース)	おやつ(りんごムース)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(バニラパパロア)	
夕 食		麦ご飯 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 畑菜とえのきの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 あじの照りだれ焼き かぶの煮物 カリフラワーの甘酢漬け フルーツ缶(洋梨)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え フルーツ缶(パイン)	
成分		エネルギー 1564kcal 蛋白質 61.6g 脂質 41.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 57.2g 脂質 43.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 60.8g 脂質 37.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 56g 脂質 36.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.7g 食塩 6g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 60.8g 脂質 48.7g 食塩 6.7g	
		8月7日 日曜日	8月8日 月曜日	8月9日 火曜日	8月10日 水曜日	8月11日 木曜日	8月12日 金曜日	8月13日 土曜日
朝 食		中華粥 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) 高野豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・油揚げ) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 オレンジジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) ちくわの甘辛煮 白菜のお浸し カルシウム牛乳	食パン メープルシロップ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜の和え物 カルシウム牛乳
昼 食		御飯 みそ汁(青梗菜・長葱) 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	【夕涼み御膳】 あじの香り寿司/みぞれ汁 鶏唐揚げのピリ辛ソース オクラとモロヘイヤのネバネバ和え レアチースムース マンゴーソース	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え 香の物(桜大根)	麦ご飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) めばるの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 うずら豆	三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え	麦ご飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 豚肉の梅みそ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ
おやつ		おやつ(カスタードどら焼き)	おやつ(ぶどうムース)	おやつ(黒糖蒸しパン)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(練り切り 山の頂)	おやつ(炭酸まんじゅう)	おやつ(ロールケーキ)
夕 食		御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの生姜煮 もやしのソテー 畑菜のわさび和え 茶福豆	御飯 干草焼き ちくわとレンコンの煮物 青梗菜のお浸し フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのマヨポン酢和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 フライ盛り合わせ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 赤魚の照り焼き なすの揚げ浸し もずく酢 フルーツ缶(みかん)
成分		エネルギー 1452kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39g 食塩 7.1g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 61.6g 脂質 38.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.5g 食塩 7g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55.9g 脂質 34g 食塩 6.8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 62.8g 脂質 36.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 56g 脂質 53.3g 食塩 6.9g
		8月14日 日曜日	8月15日 月曜日	8月16日 火曜日	8月17日 水曜日	8月18日 水曜日	8月19日 金曜日	8月20日 土曜日
朝 食		たまご雑炊 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) チンゲン菜とツナの和え物 カルシウム牛乳 チンゲン菜とツナの和え物	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 ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 野菜つみれの煮物 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 厚揚げの煮物 ほうれん草の和風和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) ますの塩焼き オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	食パン りんごジャム オムレツ 畑菜のわさび和え カルシウム牛乳
昼 食		御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きやらぶき	御飯 お吸物(若布・葱) さわらの漬け焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬け(大根)	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	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(しろ菜・しめじ) 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
おやつ		おやつ(すんだどら焼き)	おやつ(とけないアイス風パニ)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(あんぱん)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(いちごムース)	おやつ(エクレア)
夕 食		御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからし和え フルーツ缶(パイン)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 あじの味噌焼き 切干大根の炒め煮 なすの浅漬け 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)	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)
成分		エネルギー 1452kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.1g 脂質 50.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 57.6g 脂質 38.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 59.2g 脂質 32.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 57.8g 脂質 43.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 58.4g 脂質 46.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 57.6g 脂質 44g 食塩 7g

※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。

	8月21日 日曜日	8月22日 月曜日	8月23日 火曜日	8月24日 水曜日	8月25日 木曜日	8月26日 金曜日	8月27日 金曜日
朝食	鮭雑炊 じゃが芋と鶏肉の炒め物 しろ菜の和え物 ヨーグルト	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 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・葱) 納豆 大根とさつま揚げの炒め煮 野菜ジュース	御飯 みそ汁(冬瓜・油揚げ) 厚焼き卵 白菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) 豆腐のそぼろがけ なすの和風和え カルシウム牛乳	食パン ママレードジャム とりつくね マカロニサラダ カルシウム牛乳
昼食	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)	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう うずら豆	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	〈インドネシア料理〉 ナシゴレン ソトアヤム ガドガドサラダ エスチャンプル	御飯 お吸物(とろろ・かぶ葉) 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツ(梨)	御飯 みそ汁(白菜・絹さや) 白身魚のしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツの和え物
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(チョコババロア)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(パインゼリー)
夕食	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 豚肉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 フルーツ(すいか)	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 こんぶ豆	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 あじの漬け焼き 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)
成分	エネルギー 1545kcal 蛋白質 54.2g 脂質 40.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 56.4g 脂質 40.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 56.9g 脂質 40.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 58.1g 脂質 40.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 59.3g 脂質 44.3g 食塩 6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 58.7g 脂質 47g 食塩 6.5g
	8月28日 日曜日	8月29日 月曜日	8月30日 火曜日	8月31日 水曜日			
朝食	雑炊 厚揚げとかぶの煮物 小松菜のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(もやし・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま和え 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 ヤクルト	御飯 みそ汁(大根・大根葉) 豆腐バーグ オクラのおかか和え カルシウム牛乳			
昼食	中華飯 中華スープ(春雨・大根葉) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え	〈郷土料理 和歌山県〉 豆御飯/僧兵汁 あじの梅南蛮 キャベツの金山寺和え みかんムース	御飯 コンソメスープ(若布・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツ缶(パイン)	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	おやつ(わらび餅風)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(いちごババロア)	おやつ(ドームケーキチョコ)			
夕食	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(キウイ)	御飯 チキンカツ じゃが芋の含め煮 トマトサラダ 金時豆	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 1463kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 55.9g 脂質 38.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 57.9g 脂質 37.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 63.5g 脂質 35.8g 食塩 7.6g			

※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。