

等々力の家 献立表 9月

		9月1日 木曜日		9月2日 金曜日		9月3日 土曜日									
朝		御飯 みそ汁(うずまき麩・かぶ葉) がんと冬瓜の煮物 春菊のごま和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(里芋・きぬさや) 納豆 チンゲン菜炒め 野菜ジュース		食パン あんずジャム 大根と鶏肉の煮物 いんげんのゴマ和え カルシウム牛乳									
昼		御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 牛肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬(かぶ) おやつ(オレンジゼリー)		御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さわらのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め 香の物(しその実漬) おやつ(シュークリーム)		麦ご飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものレモン煮 小松菜のお浸し おやつ(メロンムース)									
おやつ															
夕		御飯 さばの生姜煮 じゃが芋のバター炒め もやしのポン酢和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)		御飯 白身魚の味噌焼き かぶとつみれの炊き合わせ 畑菜のからし和え フルーツ缶(カクテル)									
成分		エネルギー 1481kcal 蛋白質 63.6g 脂質 38.8g 食塩 7g		エネルギー 1465kcal 蛋白質 55.7g 脂質 40.1g 食塩 7.2g		エネルギー 1499kcal 蛋白質 56.7g 脂質 44.3g 食塩 5.6g									
		9月4日 日曜日		9月5日 月曜日		9月6日 火曜日		9月7日 水曜日		9月8日 木曜日		9月9日 金曜日		9月10日 土曜日	
朝		中華粥 厚揚げの甘辛煮 オクラの和風サラダ ヨーグルト		御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) チキンオムレツ ポテトサラダ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 野菜炒め 温泉卵 オレンジジュース		御飯 みそ汁(うまい菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) 炒り豆腐 青菜のお浸し カルシウム牛乳		食パン ママレードジャム じゃが芋のそぼろ炒め オクラとしらすの和え物 カルシウム牛乳	
昼		御飯 かき玉汁 しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 キャベツの磯和え おやつ(酒饅頭)		豚丼 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) さつまいもと昆布の炒り煮 ブロッコリーサラダ おやつ(抹茶ワッフル)		御飯 みそ汁(若布・葱) 白身魚の漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの錦糸和え おやつ(クリームパン)		御飯 コンソメスープ(白菜・コーン) ポークチャップ じゃが芋の煮物 カリフラワーのピクルス おやつ(かすてら饅頭)		御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 おやつ(レモンケーキ)		御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 豚肉の梅みそ焼き なすの揚げ浸し ブロッコリーサラダ おやつ(味噌まんじゅう)		麦ご飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の照り焼き 白菜の煮浸し きやらぶき おやつ(練り切り 山の頂)	
おやつ															
夕		御飯 鶏肉のチーズ焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ缶(黄桃)		御飯 あじの塩麹焼き 五目豆腐 浅漬(きゅうり) フルーツ(バナナ)		麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの含め煮 白菜の和え物 フルーツ缶(みかん)		御飯 赤魚の揚げ浸し きんぴられんこん ほうれん草としめじのおかか和え フルーツ缶(パイ)		御飯 チキンピカタ いんげんのソテー マカロニサラダ フルーツ缶(りんご)		御飯 さばの山椒煮 ベーコンともやしの炒め物 小松菜のごま和え フルーツ缶(マンゴー)		御飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(バナナ)	
成分		エネルギー 1487kcal 蛋白質 61.1g 脂質 39.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.8g 脂質 45.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 57.2g 脂質 36.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 61g 脂質 41.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 60.6g 脂質 49.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.4g 食塩 5.7g							

※()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。

	9月11日 日曜日	9月12日 月曜日	9月13日 火曜日	9月14日 水曜日	9月15日 水曜日	9月16日 金曜日	9月17日 土曜日
朝食	たまご雑炊 さつま揚げとかぶの煮物 白菜の海苔和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) だし巻卵 カリフラワーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) えびの卵とじ キャベツのサラダ ジョア(マスカット)	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ ヤクルト	食パン ブルーベリージャム 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
昼食	<ご長寿祝賀会> 赤飯/南禅寺蒸し お刺身盛り合わせ 天ぷら盛り合わせ 菊花の酢の物/メロン	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) あじの生姜煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物 おやつ(パインゼリー)	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ おやつ(レディーボーデンパン)	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) めだいのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え おやつ(ロールケーキ)	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッセ 野菜サラダ おやつ(バームクーヘン)	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 青梗菜の和風和え おやつ(どら焼き)	御飯 清汁(豆腐・絹さや) 白身魚のムニエル かぶのくず煮 いんげんのごま和え おやつ(きなこミルクムース)
夕食	ポークカレー アスパラのソテー ブロッコリーサラダ 香の物(福神漬)	麦ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え フルーツ缶(パイン)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこのゆず醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしの和え物 フルーツ缶(バナナ)	御飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 白菜のゆず和え フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け) フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1463kcal 蛋白質 61.9g 脂質 39.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.6g 脂質 36.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1715kcal 蛋白質 61.4g 脂質 60.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 60.3g 脂質 41.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 56g 脂質 36.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.5g 食塩 7g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 57.4g 脂質 52.1g 食塩 5.8g
	9月18日 日曜日	9月19日 月曜日	9月20日 火曜日	9月21日 水曜日	9月22日 木曜日	9月23日 金曜日	9月24日 土曜日
朝食	鮭雑炊 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ カリフラワーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) はんぺんの煮物 春菊のおかか和え ジョア(プレーン)	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) にしんの梅煮 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 青菜のポン酢和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 お吸物(素麺・大根の葉) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え おやつ(ドームケーキカスター)	御飯 お吸物(ほうれん草・椎茸) 金目鯛の煮付け ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の和え物 おやつ(練り切り 鶴亀の舞)	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(モカロールケーキ)	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 おやつ(あんぱん)	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 おやつ(黒糖饅頭)	【秋の味覚御膳】 栗ごはん 冬瓜のしょうが汁 鯖のごまみそ焼き 里芋の白煮/いちごムース おやつ(おはぎ)	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 おやつ(バニラババロア)
夕食	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)	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 きやらぶき フルーツ缶(バナナ)	御飯 あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイン)	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)
成分	エネルギー 1475kcal 蛋白質 58.1g 脂質 34.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 62.6g 脂質 42.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 59.8g 脂質 36.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.4g 食塩 6.3g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 55g 脂質 45g 食塩 7.1g
	9月25日 日曜日	9月26日 月曜日	9月27日 火曜日	9月28日 水曜日	9月29日 木曜日	9月30日 金曜日	
朝食	雑炊 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 ヨーグルト	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 大根の炒り煮 ヤクルト	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 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(玉葱・椎茸) 和風包み焼き なすの和風和え カルシウム牛乳	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	
昼食	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 白身魚の七味焼き 牛肉と舞茸の佃煮風 もやしの和え物 おやつ(マスカットゼリー)	御飯 みそ汁(白菜・葱) 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし ほうれん草の磯和え おやつ(カスタードケーキ)	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(たいやき)	海鮮タンメン 焼き餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー おやつ(酒饅頭)	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 おやつ(クレープ)	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 おやつ(カフェオレゼリー)	
夕食	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 あじの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め いんげんのごま和え フルーツ缶(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)	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 フルーツ缶(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)	
成分	エネルギー 1540kcal 蛋白質 61.3g 脂質 41.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 60.4g 脂質 37.8g 食塩 7.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 61.8g 脂質 44.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 66.4g 脂質 36.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 63.9g 脂質 37.1g 食塩 7g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 64.7g 脂質 44.1g 食塩 7.1g	

※()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。