

# 等々力の家 献立表 1月

※()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。

	1月1日 日曜日	1月2日 月曜日	1月3日 火曜日	1月4日 水曜日	1月5日 木曜日	1月6日 金曜日	1月7日 土曜日
朝食	御飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます カルシウム牛乳	御飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) 豚とかぶの煮物 白花豆 カルシウム牛乳	鮭雑炊 ふきとつみれの吹き寄せ おたふく豆 ヤクルト	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 炒り豆腐 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・しめじ) だし巻卵 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム オムレツ 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	<七草粥> 七草粥 さつま揚げと里芋の煮物 オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳
昼食	赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ フルーツ(メロン)	蟹ちらし寿司 沢煮椀 青菜の磯和え いちごムース	ご飯 のっぺ仕立て めだいの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう	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 スパゲティーサラダ フルーツ缶(マンゴー)	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 青菜のごま和え	味噌ラーメン 揚げ餃子 青梗菜のナムル 青りんごゼリー 青りんごゼリー	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
おやつ	おやつ(祝い華)	おやつ(どら焼き)	おやつ(だいだいのムース)	おやつ(山の頂)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(ドームケーキカスタード)	おやつ(雪見うさぎまんじゅう)
夕食	御飯 鱈の雪花蒸し なすのみそ炒め 青菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚の西京焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し フルーツ(オレンジ)	ビーフカレー フレンチサラダ 福神漬 フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 たららの揚げ浸し じゃが芋の含め煮 白菜のわさび和え 香の物(つぼ漬)	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 あじの山椒煮 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)
成分	エネルギー 1482kcal 蛋白質 55.5g 脂質 27.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 58.2g 脂質 32.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 60.7g 脂質 40.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43.1g 食塩 6.3g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 55.7g 脂質 48.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 61.5g 脂質 35.9g 食塩 6.5g
	1月8日 日曜日	1月9日 月曜日	1月10日 火曜日	1月11日 水曜日	1月12日 木曜日	1月13日 金曜日	1月14日 土曜日
朝食	雑炊 大根サラダ ちくわとしろなの煮浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(小松菜・椎茸) にしんの梅煮 納豆 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 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(プレーン)	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) 厚揚げのねぎあんかけ オクラのお浸し カルシウム牛乳	食パン いちごジャム スクランブルエッグ いんげんのごま和え カルシウム牛乳
昼食	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 ほうれん草のソテー 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 お吸い物(貝割れ・小花麩) 牛肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え	御飯 お吸い物(ほうれん草・小花麩) たららのムニエル 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(青梗菜・人参) ポークカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) さわらの生姜焼き 切干大根の炒め煮 かぶの和え物
おやつ	おやつ(あんパン)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(おしるこ・鏡開き)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)	おやつ(黒糖饅頭)
夕食	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 フルーツ缶(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 フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜の香味和え 香の物(しその実漬)	御飯 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)	御飯 鶏肉の山椒焼き 春雨の炒め物 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1518kcal 蛋白質 54.8g 脂質 45.2g 食塩 6.5g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47.8g 食塩 8g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 55.4g 脂質 43.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 66.0g 脂質 35.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.2g 脂質 53.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 56g 脂質 38.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 57.8g 脂質 40.9g 食塩 6.2g
	1月15日 日曜日	1月16日 月曜日	1月17日 火曜日	1月18日 水曜日	1月19日 水曜日	1月20日 金曜日	1月21日 土曜日
朝食	たまご雑炊 さつま揚げと冬瓜の治部煮 白菜のゆず醤油和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 卵とじ ブロッコリーの香味和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 納豆 しろなの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) かぶのそぼろ煮 青菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・椎茸) ちくわの炒め煮 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・大根葉) 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	食パン あんずジャム 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮浸し なすの和え物	御飯 みそ汁(豆腐・若布) 牛肉ときこの炒め物 れんこんきんぴら かにかまと小松菜の和え物	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ	御飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し	高菜チャーハン 中華スープ(卵・葱) 肉しゅうまい 春雨サラダ	御飯 お吸い物(はんぺん・かぶ葉) 鶏肉のごま醤油焼き ふるふき大根 オクラのお浸し	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 こんぶ豆
おやつ	おやつ(今川焼き)	おやつ(ショコラブディング)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ピーチムース)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(クリームパン)
夕食	御飯 さわらの漬け焼き 肉じゃが こんぶ豆 フルーツ(キウイ)	御飯 あじの生姜煮 かぶの含め煮 しろなのお浸し フルーツ缶(みかん)	御飯 さばのみりん焼き 里芋の煮ころがし 白菜の青じそ和え フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 中華風卵焼き レバーとごぼうの炒り煮 いんげんの和風マヨ和え フルーツ缶(パイ)	御飯 いわし磯香フライ・メンチカツ アサリとカリフラワーのコンソメ煮 チキンサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のチーズ焼き かぼちゃの煮物 小松菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ えびとかぶのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(オレンジ)
成分	エネルギー 1453kcal 蛋白質 56g 脂質 37.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 66.1g 脂質 41.4g 食塩 7g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 63.2g 脂質 41.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41g 食塩 8g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 62.5g 脂質 37.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.2g 脂質 39.6g 食塩 5.8g

	1月22日 日曜日	1月23日 月曜日	1月24日 火曜日	1月25日 水曜日	1月26日 木曜日	1月27日 金曜日	1月28日 土曜日
朝食	中華粥 がんと冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 野菜炒め 温泉卵 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め 白菜のお浸し ヤクルト	御飯 みそ汁(かぶ・若布) 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しろな) だし巻卵 キャベツの辛子マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え カルシウム牛乳	食パン ママレード 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え カルシウム牛乳
昼食	御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 しろなのナムル 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) たららの香味蒸し 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	御飯 コンソメスープ(卵・畑菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え	御飯 お吸物(まいたけ・絹さや) 金目鯛の塩麹焼き きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 しろなの生姜醤油和え	御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん)
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(抹茶ババロア)	おやつ(バームクーヘン)	おやつ(味噌まんじゅう)
夕食	御飯 めばるの七味焼き 切干大根の炒め煮 いんげんのゴマ和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 かつとじ れんこんのピリ辛炒め 青梗菜のごま醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらの山椒焼き ひじきの煮物 しろなのおかか和え フルーツ(バナナ)	御飯 牛肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(きゅうり漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 カリフラワーの中華サラダ フルーツ缶(洋梨)	御飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー オニオンサラダ フルーツ缶(パイン)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 蒲鉾と白菜の柚子醤油和え きやらぶき
成分	エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.2g 脂質 36g 食塩 7g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 60.1g 脂質 40.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 66g 脂質 42g 食塩 7.2g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 54.8g 脂質 49.5g 食塩 6.5g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 54.3g 脂質 40.7g 食塩 7g
	1月29日 日曜日	1月30日 月曜日	1月31日 火曜日				
朝食	たまご雑炊 いわし蒲焼き ほうれん草のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 納豆 青梗菜とベーコンの炒め物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・大根葉) 野菜炒め 春菊のごまよごし ジョア(いちご)				
昼食	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 小松菜の錦糸和え	御飯 お吸物(里芋・かぶ葉) めだいの照り焼き なすのみそ炒め もやしの和え物	御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ				
おやつ	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(和風パンケーキ黒糖き)	おやつ(どら焼き)				
夕食	御飯 さばの味噌煮 さつま芋の煮物 いんげんの香味和え フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のタルタル焼き きざみ昆布の炒り煮 畑菜の和風和え フルーツ(オレンジ)	御飯 かれいの生姜煮 付)しろな・花人参 かぶのそぼろがけ ブロッコリーサラダ				
成分	エネルギー 1545kcal 蛋白質 60.7g 脂質 43.6g 食塩 7.6g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 63.3g 脂質 48.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 62.8g 脂質 38g 食塩 7.3g				