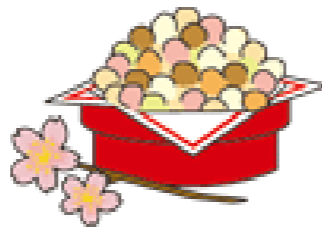
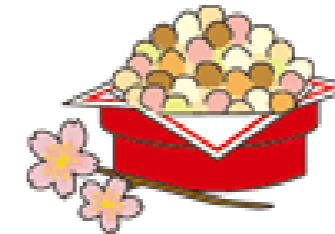


ひなまつり



等々力の家 献立表 3月



		3月1日 火曜日	3月2日 水曜日	3月3日 木曜日	3月4日 金曜日	3月5日 土曜日		
朝		中華粥 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	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え カルシウム牛乳	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	キャロット食パン りんごジャム スクランブルエッグ 白菜の磯和え カルシウム牛乳	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 ヤクルト		
昼		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 畑菜のごま和え	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	《ひなまつり膳》 押し寿司/清汁(花麩・みつば) 清汁(花麩・みつば) 春の炊き合わせ/2色ゼリー あさりと菜の花の茶碗蒸し	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	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 豚肉の生姜焼き れんこんきんぴら 菜の花のからし和え		
おやつ		おやつ(エクレア)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(もものタルト)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ドームケーキ)		
夕		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)	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 豆腐とツナのみそバター炒め かぶの煮物 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 エビしゅうまい 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 いんげんの胡麻醤油和え フルーツ缶(みかん)		
成分		エネルギー 1500kcal 蛋白質 58.3g 脂質 45.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 59.8g 脂質 38.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 63g 脂質 45.8g 食塩 5.7g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 63.1g 脂質 47.9g 食塩 6.5g		
		3月6日 日曜日	3月7日 月曜日	3月8日 火曜日	3月9日 水曜日	3月10日 木曜日	3月11日 金曜日	3月12日 土曜日
朝	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	黒糖食パン いちごジャム とりつくね カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	鮭雑炊 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(大根・若布) しらすの卵とじ 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 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 オレンジジュース	
昼	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(春雨・にら) 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース	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	
おやつ	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)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(青りんごゼリー)	おやつ(ヨーグルトクレープ)	おやつ(いちご蒸しパン)	
夕	御飯 ホキのごまだれがらめ ほうれん草のソテー スパゲティサラダ フルーツ缶(パイ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬け) 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)	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(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 いんげんのゴママヨ和え 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(オレンジ)	
成分	エネルギー 1571kcal 蛋白質 63.6g 脂質 35.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 59.1g 脂質 43.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40g 食塩 7.5g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 61.5g 脂質 46.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 62.6g 脂質 38.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 58.7g 脂質 48g 食塩 6.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 56.4g 脂質 47.9g 食塩 6.4g	

※()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。

	3月13日 日曜日	3月14日 月曜日	3月15日 火曜日	3月16日 水曜日	3月17日 木曜日	3月18日 金曜日	3月19日 土曜日
朝食	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(青梗菜・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	食パン メープルシロップ スクランブルエッグ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) さつま揚げ しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 野菜炒め ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと里芋の煮物 温泉卵 カルシウム牛乳
昼食	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 おやつ(桃ムース)	御飯 味噌汁(若布・葱) 赤魚の香味蒸し ふきと絹揚げの煮物 小松菜のなめ茸和え おやつ(ココアワッフル)	キーマカレー コンソメスープ(白菜・コーン) キャロットサラダ 香の物(福神漬) おやつ(味噌まんじゅう)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え おやつ(きなまんじゅう)	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル マンゴープリン おやつ(ロールケーキ)	麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・葱) ほきの揚げ浸し さざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え おやつ(抹茶プリン)	御飯 みそ汁(若布・大根葉) 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 青梗菜のごま醤油和え おやつ(グレープゼリー)
夕食	御飯 かみなり豆腐 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 フルーツ缶(みかん)	御飯 たらのフライ かぶとつみれの煮物 いんげんの中華和え フルーツ缶(パイ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 白菜のおかか和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ フルーツ缶(バナナ)	御飯 さわらの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1582kcal 蛋白質 60.7g 脂質 53.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 56.8g 脂質 40.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 56.8g 脂質 54.9g 食塩 6g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 61.1g 脂質 52.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 62.4g 脂質 43.4g 食塩 8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 61.1g 脂質 36.9g 食塩 7.1g
	3月20日 日曜日	3月21日 月曜日	3月22日 火曜日	3月23日 水曜日	3月24日 木曜日	3月25日 金曜日	3月26日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(白菜・えのき) じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し 野菜ジュース	黒糖食パン ママレードジャム 豆腐チャンプル ブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し ジョア(ストロベリー)	雑炊 みそ汁(玉葱・若布) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の煮物 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・貝割れ) 揚げ白身魚の野菜あん かぶと鶏肉の煮物 小松菜のお浸し おやつ(どら焼き)	<春分の日>桜ちらし寿司 清汁(小花麩・水菜) 鶏肉の照り焼き たけのこ木の芽和え 青りんごゼリー おやつ(ぼたもち)	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 赤魚の山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え おやつ(マドレーヌ)	たけのこ御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 銀ひらすの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物 おやつ(桜餅)	御飯 みそ汁(卵・大根葉) さばの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 畑菜のごま和え おやつ(プリン)	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物 おやつ(チョコドーナツ)	御飯 コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム) 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソテー かぼちゃサラダ おやつ(原宿ドッグ)
夕食	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 浅漬け(きゅうり) フルーツ缶(カクテル)	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草和風和え フルーツ缶(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の含め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(洋梨)	麦ご飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイ)	御飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1502kcal 蛋白質 56.3g 脂質 37.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 64.3g 脂質 38.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 56.3g 脂質 40.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 63.4g 脂質 29.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.5g 脂質 48.4g 食塩 7g
	3月27日 日曜日	3月28日 月曜日	3月29日 火曜日	3月30日 水曜日	3月31日 木曜日		
朝食	食パン メープルシロップ ウインナーソーテ 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 ヤクルト	御飯 みそ汁(白菜・オクラ) にしんの梅煮 ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	キャロット食パン いちごジャム じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ カルシウム牛乳		
昼食	ピピンパ 若布スープ チョレギ風サラダ 温泉卵 おやつ(今川焼き)	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 豚肉とピーマンの炒め物 なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え おやつ(抹茶ゼリー)	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ かぶのポトフ グリーンサラダ おやつ(レモンケーキ)	御飯 みそ汁(かぶ葉・若布) ほきの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物 おやつ(カフェオレゼリー)	関西風鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのお浸し オレンジゼリー おやつ(ヨーグルト風クレープ)		
夕食	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ缶(バナナ)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 カニしゅうまい チキンと小松菜の中華和え フルーツ缶(マンゴー)	親子丼 きんぴらごぼう もやしと畑菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 胡瓜の梅肉和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 さばの生姜煮 もやしのカレーソーテ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨)		
成分	エネルギー 1458kcal 蛋白質 60.4g 脂質 46.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 56.7g 脂質 45.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 54.9g 脂質 47.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 61.4g 脂質 47.3g 食塩 5.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 60.9g 脂質 40.9g 食塩 7.6g		

※()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。