

等々力の家 献立表 3月

	3月1日 水曜日	3月2日 木曜日	3月3日 金曜日	3月4日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(大根・かぶ葉) いわしの蒲焼 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・油揚げ) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え ヤクルト	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 白菜の和え物 カルシウム牛乳
昼食	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 青梗菜のごま和え	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) 春の炊き合わせ あさりと菜の花の茶碗蒸し 2色ゼリー	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
おやつ	おやつ(エクレア)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(もものタルト)	おやつ(酒饅頭)
夕食	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 鶏肉の塩麴焼き 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(オレンジ)	御飯 青椒肉絲 エビしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)
成分	エネルギー 1476kcal 蛋白質 56.8g 脂質 45.6g 食塩 7g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 57.7g 脂質 42.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 55.9g 脂質 37.8g 食塩 7g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 61.6g 脂質 47.7g 食塩 6.1g

※0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5日 日曜日	3月6日 月曜日	3月7日 火曜日	3月8日 水曜日	3月9日 木曜日	3月10日 金曜日	3月11日 土曜日
朝 食	中華粥 五目がんもの煮物 菜の花のなめたけ和え ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(里芋・若布) とりつくね カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し オレンジジュース	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	食パン いちごジャム ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳
昼 食	御飯 お吸い物(素麺・大根菜) 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(ドームケーキ)	御飯 お吸い物(卵・大根菜) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え おやつ(黒糖まんじゅう)	御飯 みそ汁(おつゆ・葱) 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し おやつ(いちごババロア)	御飯 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 おやつ(かすてら饅頭)	御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ おやつ(レモンケーキ)	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 きゅうり おやつ(青りんごゼリー)	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 おやつ(チョコクレープ)
夕 食	御飯 牛くさ焼き 牛肉とごぼうの旨煮 いんげんの胡麻醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 ホキのごまだれがらめ ほうれん草のソテー マカロニサラダ フルーツ缶(パイナップル)	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) 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 小松菜のごま和え フルーツ缶(りんご)	御飯 揚げ豆腐 鶏肉のかレーソテー 白菜の香味和え フルーツ缶(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き もやしの煮物 ポテトサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さわらのみりん焼き なすの詰め煮 いんげんのゴママヨ和え フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1557kcal 蛋白質 68.2g 脂質 43.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 61.7g 脂質 31.2g 食塩 6.7g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 59.3g 脂質 45.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 54.8g 脂質 37.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 64.9g 脂質 41.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 62.5g 脂質 38.7g 食塩 7.5g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 56.6g 脂質 54.6g 食塩 6.2g
	3月12日 日曜日	3月13日 月曜日	3月14日 火曜日	3月15日 水曜日	3月16日 木曜日	3月17日 金曜日	3月18日 土曜日
朝 食	鮭雑炊 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え ヨーグルト	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) 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	御飯 みそ汁(しろ菜・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(さつま芋・しめじ) さつま揚げ しろなのからし和え	食パン あんずジャム スクランブルエッグ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳
昼 食	御飯 お吸い物(とろろ昆布・大根菜) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆 おやつ(いちご蒸しパン)	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) 金目鯛の香味蒸し 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)	御飯 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)	御飯 みそ汁(おつゆ・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(味噌まんじゅう)	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	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) ほきの揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え おやつ(抹茶プリン)
夕 食	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)	御飯 かみなり豆腐 しろ菜の煮浸し 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	御飯 肉豆腐 なすの味噌炒め 白菜のおかか和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の玉葱ソース あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物	御飯 八宝菜 カニ焼売 春雨サラダ フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1522kcal 蛋白質 58.5g 脂質 51.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 59.6g 脂質 50.2g 食塩 6.0g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 54.4g 脂質 47.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 63.1g 脂質 40.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 62.2g 脂質 54.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 59.7g 脂質 45.2g 食塩 6.9g
	3月19日 日曜日	3月20日 月曜日	3月21日 火曜日	3月22日 水曜日	3月23日 木曜日	3月24日 金曜日	3月25日 土曜日
朝 食	たまご雑炊 がんと里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 ヨーグルト	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	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ) 豆腐チャンプル 大根の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根菜) 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 納豆 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(葱・うずまき麩) かぶの煮物 ほうれん草のなめたけ和え ジョア(ストロベリー)	食パン ママレードジャム ウインナーソテー 菜の花のお浸し カルシウム牛乳
昼 食	御飯 みそ汁(若布・油揚げ) 鶏肉の香味焼き なすの詰め煮 おやつ(グレープゼリー)	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	<奉分の日> 桜散らし寿司 清汁(小花麩・水菜) 鶏肉の照り焼き たけのこ木の芽和え	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)	御飯 みそ汁(おつゆ・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・大根菜) さばの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 青菜のごま和え おやつ(プリン)	二色弁 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)
夕 食	御飯 さばの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(カクテル)	御飯 さわらの塩焼き 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 じゃが芋の詰め煮 香の物(青しその実漬)	御飯 揚げ豆腐 里芋の煮物 トマトサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 なすの詰め煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 銀だらの和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ フルーツ缶(黄桃)
成分	エネルギー 1460kcal 蛋白質 55.6g 脂質 43.5g 食塩 7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 61.9g 脂質 31g 食塩 6.7g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35g 食塩 6.9g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 64.6g 脂質 35.2g 食塩 8g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 64.2g 脂質 43.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.6g 脂質 45.8g 食塩 5.8g
	3月26日 日曜日	3月27日 月曜日	3月28日 火曜日	3月29日 火曜日	3月30日 火曜日	3月31日 水曜日	
朝 食	雑炊 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) 厚揚げの詰め煮 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	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 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(貝割れ・おつゆ) 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ カルシウム牛乳	
昼 食	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(杏仁豆腐)	御飯 ピピンパ 若布スープ チョレギ風サラダ 温泉卵	御飯 お吸い物(はんぺん・葱) 豚肉とピーマンの炒め物 なすの詰め煮 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) フライ盛り合わせ 付)キャベツ かぶのポトフ おやつ(レモンケーキ)	御飯 みそ汁(かぶ菜・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)	御飯 関西風鶏南蛮うどん 具) ちくわ天 キャベツのお浸し オレンジゼリー おやつ(マドレーヌ)	
夕 食	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬(かぶ) フルーツ缶(りんご)	御飯 あじの生姜煮 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)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしと菜の花の和え物 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 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ フルーツ缶(洋梨)	
成分	エネルギー 1422kcal 蛋白質 56.1g 脂質 37.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 66.5g 脂質 40.4g 食塩 7.9g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 56g 脂質 44.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 55g 脂質 47.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 63.4g 脂質 46.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 60.3g 脂質 40g 食塩 7.7g	

※0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。