

等々力の家 献立表 5月

	5月1日 月曜日	5月2日 火曜日	5月3日 水曜日	5月4日 木曜日	5月5日 金曜日	5月6日 土曜日	
朝食	御飯 みそ汁(里芋・大根葉) 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(さつまいも・しめじ) お魚豆腐揚げ しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) 納豆 野菜炒め カルシウム牛乳	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	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 オレンジジュース	食パン りんごジャム だし巻卵 プロッコリーのマヨポン酢和え カルシウム牛乳	
昼食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き さつまいも揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え	御飯 お吸い物 かつおのたたき 若竹煮 メロンゼリー	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 白身魚の揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え	御飯 みそ汁(若布・大根葉) 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 もやしの和え物	御飯 みそ汁(キャベツ・かぶ葉) めばるの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物	たけのこ御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜のお浸し	
おやつ	おやつ(りんごムース)	おやつ(抹茶プリン)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)	おやつ(かしわもち)	おやつ(ドームケーキ)	
夕食	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 カニしゅうまい 春雨サラダ フルーツ缶(バナナ)	御飯 さばの生姜煮 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜のごま醤油和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 牛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 ほうれん草ゆず醤油和え フルーツ缶(オレンジ)	
成分	エネルギー 1531kcal 蛋白質 58.1g 脂質 50.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 63.1g 脂質 33.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 62.7g 脂質 43g 食塩 7.9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 63.3g 脂質 47.8g 食塩 7.1g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 61.6g 脂質 33.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 60.4g 脂質 50.2g 食塩 7.2g	
	5月7日 日曜日	5月8日 月曜日	5月9日 火曜日	5月10日 水曜日	5月11日 木曜日	5月12日 金曜日	5月13日 土曜日
朝食	たまご雑炊 豆腐チャンプル 白菜のからし和え ヨーグルト ヨーグルト	御飯 みそ汁(さつまいも・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(油揚げ・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)	御飯 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(ほうれん草・うずまき麩) 納豆 豚肉と大根の煮物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウインナーソーテ 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳	食パン いちごジャム 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) めめけの山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	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(卵・大根葉) あじの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 ほうれん草のごま和え	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつまいもの甘煮 白菜の酢の物	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ーテ かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) カレーの煮付け レンコンと牛肉の炒め物 しろなのポン酢和え	御飯 お吸い物(はんぺん・葱) 豚肉とピーマンの炒め物 なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え
おやつ	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(グレーゼリー)	おやつ(プリン)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(レモンケーキ)
夕食	御飯 揚げ鶏の香味ソース ツナとじゃが芋の炒め煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(洋梨)	御飯 ほきのみりん焼き 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 プロッコリーの和え物 フルーツ(パイン)	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)	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)
成分	エネルギー 1509kcal 蛋白質 58g 脂質 41.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 55.3g 脂質 46.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 70.3g 脂質 31.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 57g 脂質 35.5g 食塩 6.9g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 63.8g 脂質 45.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 65.5g 脂質 39.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 62.6g 脂質 51.2g 食塩 6.3g

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。

	5月14日 日曜日	5月15日 月曜日	5月16日 火曜日	5月17日 水曜日	5月18日 木曜日	5月19日 金曜日	5月20日 土曜日
朝食	中華粥 にしんの梅煮 ほうれん草の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(青菜・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	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 厚揚げの煮物 小松菜のドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 野菜つみれの煮物 キャベツのおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) オムレツ 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム はんぺんの煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳
昼食	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	御飯 かき玉汁(葱) さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け)	鶏南蛮うどん 具) ちくわ天 キャベツのごま風味和え オレンジゼリー	豆御飯 お吸物(素麺・葱) 銀だら西京焼き ひじきの煮物 ほうれん草の錦糸和え	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ ベーコンとカリフラワーの炒め物 もやしのサラダ	麦ご飯 みそ汁(うずまき麩・長葱) 白身魚の蒲焼き さつま揚げとかぶの煮物 春雨のさっぱりサラダ	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ きやらぶき
おやつ	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(今川焼き)	おやつ(スイスロール)	おやつ(カステラ)	おやつ(水ようかん)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ライチゼリー)
夕食	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしとほうれん草の和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 焼肉 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	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)	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃの甘煮 ザーサイ和え フルーツ缶(みかん)	御飯 ほきの照り焼き レバー煮付 しろなの変わりマヨネーズ和え フルーツ(パイ)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え フルーツ缶(りんご)
成分	エネルギー 1502kcal 蛋白質 52g 脂質 43.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 62.8g 脂質 45.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 60.9g 脂質 42.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 62.3g 脂質 38.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53.8g 脂質 39.7g 食塩 7.2g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 56.2g 脂質 44.5g 食塩 6.1g
	5月21日 日曜日	5月22日 月曜日	5月23日 火曜日	5月24日 水曜日	5月25日 木曜日	5月26日 金曜日	5月27日 土曜日
朝食	鮭雑炊 白菜の煮浸し カリフラワーの和風和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(里芋・絹さや) 温泉卵 かぶの煮物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) 炒り豆腐 なすのおろし醤油和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 厚焼き卵 白菜の磯和え ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(豆腐・大根菜) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の和風和え カルシウム牛乳	食パン ジャム(あんず) ウインナーソテー ミモザサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯 お吸物(小花麩・葱) 鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) めぬけの煮付け なすとピーマンの炒め物 さつま芋のマセドアンサラダ	チキンカレー コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 若竹汁 さばのみそマヨネーズ焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 牛肉のトマト煮 ジャーマンポテト コールスローサラダ	中華飯 中華スープ(人参・にら) 焼ビーフン カリフラワーの中華サラダ	御飯 お吸物(若布・葱) たらこのポテト焼き なすの含め煮 菜の花のお浸し
おやつ	おやつ(カステラ饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(ドームケーキいちご)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(バナナババロア)	おやつ(炭酸饅頭)
夕食	御飯 さわらのみりん焼き 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツのしそ風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 麻婆豆腐 さつま揚げといんげんの炒め物 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 白身魚の香味焼き ちくわと青菜の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 いんげんのごまよごし フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の揚げ煮 しろなの炒め物 うどの酢味噌和え フルーツ缶(白桃)	御飯 さばの七味焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 フルーツ缶(みかん)	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ(パイ)
成分	エネルギー 1465kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 57.5g 脂質 44.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.6g 食塩 7.9g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 61.9g 脂質 51.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 62.2g 脂質 38.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 62g 脂質 44.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.1g 食塩 6.4g
	5月28日 日曜日	5月29日 月曜日	5月30日 火曜日	5月31日 水曜日			
朝食	たまご雑炊 ひじきの煮物 小松菜のおかか和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(さつま芋・畑菜) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(油揚げ・貝割れ) しらすの卵とじ 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) ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え カルシウム牛乳			
昼食	御飯 中華スープ(白菜・きくらげ) 中華風卵焼き しゅうまい ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き 肉じゃが もやしの和風和え	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 コンソメスープ(卵・パセリ) ほきのムニエル アスパラのソテー しろなのわさび和え			
おやつ	おやつ(あんぱん)	おやつ(わらび餅風)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(今川焼き)			
夕食	麦ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮浸し 春雨サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 めばるの煮付け なすのみそ炒め 白菜の青じそ和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 昆布佃煮 フルーツ(バナナ)			
成分	エネルギー 1536kcal 蛋白質 61.7g 脂質 35.6g 食塩 8g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 62.6g 脂質 41.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 61.1g 脂質 45.9g 食塩 7g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 61.4g 脂質 43.7g 食塩 7g			

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。