

# 等々力の家 献立表 6月

朝 食 昼 食 おやつ 夕 食 成分	6月1日 木曜日				6月2日 金曜日				6月3日 土曜日				
	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) 肉詰めいなりの煮物 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) がんもの煮物 白菜と青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	食パン あんずジャム オムレツ カリフラワーのドレッシング和え カルシウム牛乳	御飯 冷製ポターージュ 鶏肉のケチャップ焼き もやしのカレーソテー 揚げなすの香味和え おやつ(バナナクリームサンド)	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ オクラのおかか和え おやつ(酒饅頭)	御飯 白身魚のポン酢かけ えびと白菜の煮物 キャベツの和風マヨ和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 豚肉の葱塩炒め 野菜サラダ きやらぶき フルーツ(オレンジ)	御飯 たらのマスタード焼き 鶏とごぼうの旨煮 もやしのサラダ うずら豆	エネルギー 1474kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 55.3g 脂質 40.9g 食塩 5.7g		
6月4日 日曜日		6月5日 月曜日		6月6日 火曜日		6月7日 水曜日		6月8日 木曜日		6月9日 金曜日		6月10日 土曜日	
たまご雑炊 豆腐チャンプル しろなとさつま揚げの煮浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) いわしの蒲焼 大根のマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 厚揚げの治部煮 青梗菜の和え物 ジョア(いちご)	御飯 みそ汁(えのき・水菜) 絹さやの卵とじ 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ・若布) さつま揚げとピーマンの炒め煮 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・みつば) 里芋のそぼろ煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳	食パン いちごジャム はんぺんの煮物 ベーコンといんげんの炒め カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(若布・椎茸) ほきの和風ムニエル なすの含め煮 キャベツのサラダ おやつ(シュークリーム)	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ菜) 白身魚の梅しそ天ぷら 冬瓜の翡翠仕立て きゅうりの塩昆布和え おやつ(杏仁豆腐)	牛丼 みそ汁(うずまき麩・葱) 小松菜とマカロニのバター醤油 花野菜マリネ	御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) めぬけの煮付け れんこんきんぴら 香の物(赤しその実漬け) おやつ(クリームパン)	夏野菜キーマカレー コンソメスープ(コーン・玉葱) コールスローサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) 鶏肉の塩麹焼き ごぼうのしぐれ炒め 小松菜とえのきの和え物 おやつ(ロールケーキ)	御飯 みそ汁(油揚げ・大根菜) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 青菜の和え物 おやつ(りんごムース)
御飯 豚肉のごま味噌炒め ぜんまい煮 青梗菜のお浸し フルーツ(バナナ)	麦ご飯 和風卵焼き 里芋の煮物 ほうれん草和風和え フルーツ(パイナップル)	御飯 あじの味噌漬け焼き かぶの土佐煮 キャベツとハムのごま風味和え フルーツ缶(りんご)	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き なすの煮浸し 春雨の甘酢和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 青梗菜のゆず風味和え フルーツ(バナナ)	御飯 かに玉 焼きビーフン ハムと白菜の中華サラダ フルーツ(キウイ)	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃの甘煮 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	エネルギー 1467kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 60.5g 脂質 42.4g 食塩 7g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 56.2g 脂質 37.4g 食塩 5.9g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 55.5g 脂質 39.4g 食塩 7.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 59.1g 脂質 38.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.5g 食塩 6.8g
6月11日 日曜日		6月12日 月曜日		6月13日 火曜日		6月14日 水曜日		6月15日 木曜日		6月16日 金曜日		6月17日 土曜日	
中華粥 ウイナーと白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	御飯 みそ汁(大根・うずまき麩) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) ねぎあんかけ卵焼き ほうれん草の磯和え オレンジジュース	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 大根と鶏肉の煮物 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) いわしの蒲焼 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ・大根菜) 卵とじ 小松菜のお浸し カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム ちくわと青梗菜の炒め物 オクラの香味和え カルシウム牛乳	海老ピラフ コンソメスープ(マッシュルーム・絹さや) 牛肉コロッケ マカロニサラダ おやつ(モカクリームサンド)	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) 赤魚の生姜煮 ちくわと玉葱のソテー うずら豆 おやつ(抹茶ババロア)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) チキンステーキ もやしのソテー かぼちゃサラダ おやつ(どら焼き)	麦ご飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらの香り揚げ いんげんの炒め煮 カリフラワーのかいちらしサラダ おやつ(炭酸まんじゅう)	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 豚肉のみそ漬焼き しろなの煮浸し 香の物(しその実漬け) おやつ(和風パンケーキ黒糖)	御飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 白身魚のバター醤油焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 浅漬(かぶ) おやつ(ピーチムース)	御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) ハンパソテー かにしゅうまい 中華サラダ おやつ(ミニあんぱん)
御飯 めばるの七味焼き 肉じゃが ほうれん草のポン酢和え フルーツ(洋梨)	御飯 肉豆腐 れんこんの塩麹炒め 小松菜のおかか和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの香味焼き 冬瓜のくず煮 オクラの生姜醤油和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 ハンバーグマトソースかけ 青梗菜のソテー フレンチサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 擬製豆腐 ひじきの五目炒り煮 白菜のからし和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の生姜焼き なすの味噌田楽 青菜とえのきの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(カクテル)	エネルギー 1549kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.3g 食塩 9g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 62.8g 脂質 35g 食塩 7g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 56g 脂質 42.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 58.5g 脂質 38.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 54.7g 脂質 38.8g 食塩 5.9g

※( )の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	6月18日 日曜日	6月19日 月曜日	6月20日 火曜日	6月21日 水曜日	6月22日 水曜日	6月23日 金曜日	6月24日 土曜日
朝 食	たまご雑炊 野菜炒め 小松菜の磯和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・貝割れ) がんと冬瓜の煮物 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 炒り豆腐 青菜としらすの和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) カニカマ卵とじ カリフラワーのマヨネーズ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 野菜つみれの煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	食パン りんごジャム 豆腐の含め煮 キャベツとツナのサラダ カルシウム牛乳
昼 食	コーンご飯 みそ汁(なめこ・長葱) めぬけの塩麴焼き 里芋のそぼろ煮 しろなのみぞれ和え	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	麦ご飯 かき玉汁 金目鯛の煮付け〜おろしかけ 豚肉と蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬け)	御飯 お吸物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きやらぶき	御飯 みそ汁(青梗菜・長葱) 白身魚のレモン蒸し あさりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ	冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と大根の煮物 いちごゼリー	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え 香の物(桜大根)
おやつ	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(パニラパバロア)	おやつ(ぶどうムース)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(黒糖蒸しパン)
夕 食	御飯 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの炒め物 うぐいす豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 さばの照りだれ焼き かぶの煮物 野菜の甘酢漬け フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉のパン粉焼き ラタトゥイユ 二色和え フルーツ(バナナ)	御飯 さばの香味焼き レバーとごぼうの旨煮 オクラのおかか和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉のオイスター炒め 豆腐しゅうまい 白菜のナムル フルーツ缶(黄桃)	御飯 あじの生姜煮 もやしのソテー 青菜のごまマヨ和え 茶福豆	御飯 干草焼き ひじきの煮物 青梗菜のお浸し フルーツ(バナナ)
成分	エネルギー 1455kcal 蛋白質 59.2g 脂質 38.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 61.5g 脂質 48g 食塩 7.1g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 63g 脂質 41.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 54.5g 脂質 42.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 58.6g 脂質 41.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 54.1g 脂質 39.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 56.8g 脂質 44.8g 食塩 6.5g
	6月25日 日曜日	6月26日 月曜日	6月27日 火曜日	6月28日 火曜日	6月29日 火曜日	6月30日 水曜日	
朝 食	鮭雑炊 えびと冬瓜の煮物 小松菜の和え物 ヨーグルト	御飯 みそ汁(うまい菜・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(さつま芋・葱) ウイナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(大根・大根葉) ちくわの甘辛煮 小松菜の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) さつま揚げと里芋の煮物 チンゲン菜とツナの和え物 カルシウム牛乳	
昼 食	麦ご飯 お吸物(はんぺん・かぶ葉) めばるの葱醤油焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮	三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え	御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し コールスローサラダ	麦ご飯 お吸い物(素麺・貝割れ) 豚肉の梅みそ焼き もやしと人参の炒め物 ブロッコリーサラダ	御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きやらぶき	御飯 お吸物(若布・葱) 銀だらの照り焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 浅漬(大根)	
おやつ	おやつ(あんどうナッツ)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(カスタードどら焼き)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(アイスクリーム)	
夕 食	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうの甘辛炒め オクラのポン酢和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 たらのフライ ほうれん草のバターソテー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 五目豆腐 青梗菜としらすの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 赤魚の漬け焼き なすの揚げ浸し もずく酢 フルーツ缶(みかん)	御飯 さばの煮付け れんこんきんぴら しろなのからしマヨ和え フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め えびしゅうまい 中華和え フルーツ缶(黄桃)	
成分	エネルギー 1576kcal 蛋白質 54.8g 脂質 40.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 61.1g 脂質 40.3g 食塩 7.5g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 58.6g 脂質 39.7g 食塩 6.6g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 54.4g 脂質 43.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 61.6g 脂質 43g 食塩 6.6g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 55.2g 脂質 47.7g 食塩 6.4g	

※( )の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。