

等々力の家 献立表 2月

		2月1日 水曜日		2月2日 木曜日		2月3日 金曜日		2月4日 土曜日							
朝		御飯 みそ汁(大根・若布) 厚焼き卵 小松菜のお浸し ヤクルト		御飯 みそ汁(里芋・水菜) 厚揚げのねぎあんかけ ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(豆腐・しめじ) がんもの煮物 白菜のお浸し カルシウム牛乳		食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳							
昼		御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ 牛肉れんこんきんぴら いんげんのごま和え		三色丼 お吸い物(素麺・大根葉) ふろふき大根 キャベツの甘酢漬け		〈節分御飯〉 大豆御飯/つみれ汁 豆腐ハンバーグ 蓮根のたらこマヨ和え いちごプリン		御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物							
おやつ		おやつ(あんみつ)		おやつ(味噌饅頭)		おやつ(練り切り 赤鬼)		おやつ(梅ようかん)							
夕		麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ じゃこと青梗菜の炒め物 うずら豆 フルーツ(キウイ)		御飯 あじの蒲焼き なすの含め煮 白菜の磯和え フルーツ(バナナ)		御飯 豚肉の南部焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ フルーツ缶(みかん)		御飯 さわらのさっぱり煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨)							
成分		エネルギー	1489kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1436kcal						
		蛋白質	57.7g	蛋白質	60.8g	蛋白質	60.9g	蛋白質	60.7g						
		脂質	40.4g	脂質	37.1g	脂質	41g	脂質	43.7g						
		食塩	6.4g	食塩	7.7g	食塩	6.7g	食塩	6.3g						
		2月5日 日曜日		2月6日 月曜日		2月7日 火曜日		2月8日 水曜日		2月9日 木曜日		2月10日 金曜日		2月11日 土曜日	
朝		鮭雑炊 ちくわの炒り煮 春菊のおかか和え ヨーグルト		御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(もやし・貝割れ) オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(さつまいも・葱) さばの塩焼き 青菜のごま和え ジョア(プレーン)		御飯 みそ汁(里芋・若布) 納豆 さつまいもといんげんの炒め カルシウム牛乳		御飯 みそ汁(もやし・水菜) 白菜とツナの炒め物 温泉卵 カルシウム牛乳		食パン いちごジャム 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	
昼		麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) あじのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬(かぶ)		御飯 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー こんぶ豆		御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつまいもとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物		御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・人参) ミートローフ カリフラワーソテー グリーンサラダ		御飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うずら豆		麦ご飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) 銀だらの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し		御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青梗菜炒め きやらぶき	
おやつ		おやつ(グレープゼリー)		おやつ(黒糖饅頭)		おやつ(モカロールケーキ)		おやつ(いちごムース)		おやつ(レモンケーキ)		おやつ(和のパンケーキ)		おやつ(マドレーヌ)	
夕		御飯 チキンカツ 大豆とひじきの煮物 野菜サラダ フルーツ(パイナップル)		御飯 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 青梗菜のからし和え フルーツ缶(黄桃)		御飯 焼き肉 じゃが芋の含め煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご)		麦ご飯 赤魚の煮付け レバーと玉葱の炒め物 昆布佃煮 フルーツ(オレンジ)		御飯 めばるの生姜醤油焼き 青梗菜の煮浸し かぶのしそ風味和え フルーツ缶(カクテル)		御飯 青椒肉絲 豆腐焼売 しろなのナムル フルーツ缶(マンゴー)		御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 里芋のごま煮 ブロッコリーの香味和え フルーツ(バナナ)	
成分		エネルギー	1456kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1506kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1467kcal
		蛋白質	56.8g	蛋白質	60.4g	蛋白質	59.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	62.2g	蛋白質	62.4g	蛋白質	58.8g
		脂質	34.9g	脂質	35.1g	脂質	43.6g	脂質	41.4g	脂質	42.7g	脂質	52g	脂質	47.6g
		食塩	7.9g	食塩	6.8g	食塩	7.2g	食塩	7.4g	食塩	6.8g	食塩	7g	食塩	6.2g

※()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。

	2月12日 日曜日	2月13日 月曜日	2月14日 火曜日	2月15日 水曜日	2月16日 木曜日	2月17日 金曜日	2月18日 土曜日
朝食	たまご雑炊 高野豆腐の含め煮 なすのお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(じゃが芋・若布) かにかま入りふんわり卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・えのき) とりつくね しろなのからし和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 洋風卵焼き 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・貝割れ) がんもの煮物 春菊のごまよごし ジョア(ストロベリー)	食パン あんずジャム 野菜炒め ブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳
昼食	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ葉) めぬけの葱塩焼き きざみ昆布の炒り煮 かぼちゃサラダ	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物	スパゲティミートソース コンソメスープ(白菜・コーン) ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	御飯 みそ汁(青菜・えのき) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のくず煮 香の物(赤しその実漬)	御飯 お吸物(かまぼこ・三つ葉) ホキの照り焼き 里芋の煮ころがし なます	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 松風焼き さつま芋の甘煮 もやしの和風マヨ和え	御飯 みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え
おやつ	おやつ(プリン)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(チョコプリン)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)	おやつ(蒸しパン)
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜のえびあんかけ もやしの柚子醤油和え フルーツ缶(みかん)	御飯 さわらの生姜煮 キャベツのベーコンソテー カリフラワーの甘酢漬 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ポークチャップ ソーセージといんげんのソテー 人参サラダ フルーツ(パイ)	御飯 さばの塩麹焼き ちくわとごぼうの甘辛炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 牛肉のポン酢炒め かぶの水晶煮 青菜としめじのお浸し フルーツ缶(りんご)	御飯 赤魚の柚庵焼き ぜんまい煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	御飯 回鍋肉 かに焼売 青梗菜のナムル フルーツ缶(カクテル)
成分	エネルギー 1496kcal 蛋白質 56.9g 脂質 45.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 59.4g 脂質 40.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 59g 脂質 38.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 56.7g 脂質 46.5g 食塩 7.6g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 63.3g 脂質 31.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 59.5g 脂質 35.4g 食塩 7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 58.2g 脂質 47g 食塩 6.8g
	2月19日 日曜日	2月20日 月曜日	2月21日 火曜日	2月22日 水曜日	2月23日 木曜日	2月24日 金曜日	2月25日 土曜日
朝食	中華粥 炒り豆腐 オクラのお浸し ヨーグルト	御飯 オムレツ みそ汁(もやし・しめじ) ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・葱) さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割れ) だし巻卵 オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・えのき) 納豆 ちくわとしろなの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(白菜・椎茸) にしんの梅煮 大根サラダ カルシウム牛乳	食パン マーメイドジャム ミートボール カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼食	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	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬(かぶ)	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	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 いちご	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
おやつ	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(りんごムース)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(豆乳ドーナツ)	おやつ(あんぱん)	おやつ(ロールケーキいちご)
夕食	麦ご飯 たらの揚げ浸し 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 めぬけの山椒煮 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)	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(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)
成分	エネルギー 1496kcal 蛋白質 56g 脂質 44g 食塩 6.8g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 59.1g 脂質 38g 食塩 7.3g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 57.7g 脂質 36.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 61.1g 脂質 48.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 57g 脂質 45.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.1g 脂質 42.1g 食塩 6.4g
	2月26日 日曜日	2月27日 月曜日	2月28日 火曜日				
朝食	鮭雑炊 肉詰めいなりの煮物 春菊の和え物 ヨーグルト	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) スクランブルエッグ オクラのお浸し カルシウム牛乳				
昼食	御飯 中華スープ(卵・コーン) 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 コンソメスープ(青梗菜・人参) たらのムニエル 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(冬瓜・人参) ポークカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬)				
おやつ	おやつ(ヨーグルトパナ7)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(ようかん)				
夕食	御飯 かれいの煮付け 厚揚げと大根の味噌炒め 浅漬(きゅうり) フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し 小松菜の和風和え 香の物(しその実漬)	麦ご飯 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)				
成分	エネルギー 1473kcal 蛋白質 68.3g 脂質 42.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 58.2g 脂質 45.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.3g 食塩 7.1g				

※()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