

# 等々力の家 献立表 4月

		4月1日 土曜日						
朝 食	朝食	食パン りんごジャム オムレツ キャベツとツナの和え物						
	おやつ	〈開所記念〉赤飯 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(マグロ、真鯛) 若竹煮 メロン						
夕 食	夕食	おやつ(さくらゼリー)						
	成分	御飯 肉野菜の玉葱ソース炒め ひじきの煮物 カリフラワーの中華和え フルーツ缶(みかん) エネルギー 1406kcal 蛋白質 54.5g 脂質 49.7g 食塩 5.7g						
		4月2日 日曜日	4月3日 月曜日	4月4日 火曜日	4月5日 水曜日	4月6日 木曜日	4月7日 金曜日	4月8日 土曜日
朝 食	朝食	たまご雑炊 野菜つみれの煮物 菜の花のなめたけ和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(冬瓜・しめじ) 厚揚げと大根の煮物 小松菜のマヨ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(油揚げ・玉葱) はんぺんの煮物 チンゲン菜のお浸し オレンジジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) 納豆 白菜の煮浸し カルシウム牛乳	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	食パン いちごジャム 野菜ソテー ミモザサラダ カルシウム牛乳
	昼 食	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ 付)スナッペンどう ペーコンとカリフラワーの炒め物	麦ご飯 みそ汁(油揚げ・長葱) 白身魚の蒲焼 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	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 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 若竹汁 ほきの七味焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え
おやつ	おやつ(水ようかん)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(すんだら焼き)	おやつ(ドームケーキこしあん)	
夕 食	夕食	御飯 あじの照り焼き レバー煮付 しろなのマヨネーズ和え フルーツ缶(パイン)	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 干草焼き 和風あん なすの詰め煮 三色和え	御飯 さわらのみりん焼き 豚肉とさつま芋の炒め物 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 牛肉とごぼうの柳川風 ちくわとしろ菜の煮物 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)
	成分	エネルギー 1459kcal 蛋白質 54.6g 脂質 39.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 56g 脂質 37.9g 食塩 6.8g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 60g 脂質 38.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 62.6g 脂質 47g 食塩 7g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 63.8g 脂質 37.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.6g 食塩 6.4g

※()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。

	4月9日 日曜日	4月10日 月曜日	4月11日 火曜日	4月12日 水曜日	4月13日 水曜日	4月14日 金曜日	4月15日 土曜日
朝食	中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳	御飯 みそ汁(若布・豆腐) 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の和風和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(きざみ揚げ・大根葉) 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(おつゆ麩・大根葉) さつま揚げの煮物 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・貝割れ) 厚揚げの吉野煮 いんげんのごまマヨ和え ジョア(ブルーベリー)	御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) しらすの卵とじ オクラのお浸し カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム 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	吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え お味噌汁	ふわっとたまご丼 みそ汁(かぶ・かぶ菜) ちくわとふきの煮物 花野菜サラダ	御飯 お吸い物(若布・葱) ひらすのバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 菜の花のお浸し	【春の芽吹き御膳】 山菜の炊き お吸い物(海老・三つ葉) さわらの照り焼き 菜の花とワドの酢味噌和え いちごパロア	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き じゃがいもの含め煮 二色和え	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の煮浸し フロッキーサラダ	御飯 コンソメスープ(卵・ねぎ) 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(蒸しパン)	おやつ(クリームパン)	おやつ(枝様)	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	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 大根の煮物 もやしときゅうりの和え物 こんぶ豆	御飯 豆腐ハンバーグ たけのことふきの煮物 浅漬け(かぶ) フルーツ缶(パイナップル)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き なすの含め煮 キャベツのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉と大根のこっくり煮 青梗菜ときのこの煮浸し 春雨サラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 白身魚の照り焼き 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 牛肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 胡瓜の梅和え フルーツ缶(バナナ)
成分	エネルギー 1782kcal 蛋白質 69.1g 脂質 50.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 54g 脂質 39.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 62.2g 脂質 40.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 61.5g 脂質 30.6g 食塩 7g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 57.3g 脂質 46.4g 食塩 7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 63.1g 脂質 44.1g 食塩 6.3g
	4月16日 日曜日	4月17日 月曜日	4月18日 火曜日	4月19日 水曜日	4月20日 木曜日	4月21日 金曜日	4月22日 土曜日
朝食	鮭雑炊 五目がんもの煮物 カリフラワーの和風和え ヨーグルト	御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) 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	御飯 みそ汁(大根・かぶ菜) お魚豆腐揚げの煮物 白菜の磯和え ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(大根・かぶ菜) いわしの蒲焼 菜の花のなめたけ和え カルシウム牛乳	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	食パン あんずジャム スクランブルエッグ なすのごま醤油和え カルシウム牛乳
昼食	中華飯 中華スープ(ワンタン・長葱) 焼ビーフン 青菜の中華和え	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	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え	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	きつねうどん 具) レバー煮付 キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	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 小松菜の和え物
おやつ	おやつ(エクレア)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(どら焼きこしあん)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(いちごパロア)
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 白身魚のバター焼き れんこんきんぴら 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 シュウマイ ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚くさ焼き 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんの香味和え フルーツ缶(みかん)	御飯 白身魚のごまだれがらめ ほうれん草のソテー スパゲティーサラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 牛肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ ゼリー フルーツ缶(黄桃)
成分	エネルギー 1558kcal 蛋白質 62.5g 脂質 51.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 58.3g 脂質 43.8g 食塩 7g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.9g 食塩 6.6g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 60g 脂質 37.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 62.2g 脂質 41g 食塩 7.1g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 61g 脂質 33.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 65.8g 脂質 49g 食塩 5.1g
	4月23日 日曜日	4月24日 月曜日	4月25日 火曜日	4月26日 水曜日	4月27日 木曜日	4月28日 金曜日	4月29日 土曜日
朝食	雑炊 エビつみれの煮物 菜の花のお浸し ヨーグルト	御飯 みそ汁(大根・若布) とりつくね 長芋とろろ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 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(玉葱・大根葉) 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) ちくわと大根の煮物 ツナとブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳	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	食パン ママレード ウィンナーとかぶのポトフ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳
昼食	高菜チャーハン 中華スープ(にんじん・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	お吸い物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 牛肉とごぼうの旨煮 菜の花のからし和え ピクルス	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	キーマカレー コンソメスープ(白菜・しめじ) キャロットサラダ 香の物(福神漬)
おやつ	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(ヨーグルト風クレープ)	おやつ(いちご蒸しパン)	おやつ(桃ムース)	おやつ(ココアワッフル)
夕食	御飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 しろ菜の和風和え フルーツ缶(りんご)	御飯 揚げ豆腐 もやしのカレーソテー 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 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 いんげんの香味和え 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 フルーツ缶(オレンジ)	御飯 めばるの梅焼き 青梗菜の煮浸し 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 金時豆
成分	エネルギー 1453kcal 蛋白質 53.5g 脂質 29.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 62.8g 脂質 46.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 63.5g 脂質 39g 食塩 7.5g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 58.3g 脂質 47.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 67.4g 脂質 47.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 57.2g 脂質 51.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 53.8g 脂質 51.9g 食塩 7.2g
	4月30日 日曜日						
朝食	たまご雑炊 にしん梅煮 カリフラワーの和風和え ヨーグルト						
昼食	<昭和の洋食ランチ> オムライス ポタージュスープ チーズサラダ コンポート(黄桃)						
おやつ	おやつ(味噌まんじゅう)						
夕食	御飯 フライ盛り合わせ かぶと鶏肉の煮物 いんげんの中華和え フルーツ缶(パイナップル)						
成分	エネルギー 1512kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.1g 食塩 7.2g						

※()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。

|