等々力の家
献立表 5月

			5月1日 火曜日	5月2日 水曜日	5月3日 木曜日	5月4日 金曜日	5月5日 土曜日
朝食			ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 ポパイサラダ 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ウインナーと青菜のソテー カリフラワーの青じそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズスクランブル しらすおろし 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 さつま揚げとキャベツの煮浸し 納豆 牛乳
昼食			ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 海草サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き 温泉卵 胡瓜とワカメの酢の物	ピースご飯 清汁 鮭の幽庵焼き 蓮根の高菜炒め 卵豆腐	ご飯 味噌汁 たらの揚げだし かぶのくず煮 ごぼうと水菜のサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢あん きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草の白和え
おやつ			フルーチェ	酒饅頭	エクレア	コーヒーゼリー	ココアケーキ
夕食			ご飯 味噌汁 筑前煮 春雨の酢の物 キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚の香り揚げ あさりと大根の炒め物 りんご缶	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 メヌケの山椒焼き 茄子のみそ炒め 洋梨缶
成分			エネルギー 1561kcal たんぱく質 65.7g 脂質 36.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 64.8g 脂質 36.3g 塩分 9.2g	エネルギー 1407kcal たんぱく質 55.9g 脂質 40.1g 塩分 9.1g	エネルギー 1528kcal たんぱく質 59.4g 脂質 39.0g 塩分 8.0g	エネルギー 1583kcal たんぱく質 59.1g 脂質 41.4g 塩分 10.2g

	5月6日 日曜日	5月7日 月曜日	5月8日 火曜日	5月9日 水曜日	5月10日 木曜日	5月11日 金曜日	5月12日 土曜日
朝食	食パン ブルーベリージャム オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁 もやしのチャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り卵 かつおおろし 牛乳	キャロット食パン りんごジャム 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 シーフード卵焼き 菜花の和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 焼きちくわの甘辛煮 いんげんの胡麻和え 牛乳
昼食	ご飯 清汁 ほっけの深味干し 海老ひりょうず チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ミックスフライ ふきの金平 胡瓜のごま風味	コーンピラフ 選択食 ビーフシチュー キャベツサラダ アセロラゼリー	麦ご飯 味噌汁 銀鮭の塩焼き 糸こんにゃくの炒り煮 とろろ芋	ご飯 華風スープ 焼き肉 もやしのナムル オレンジ	チキンカレー コンソメスープ 生野菜サラダ 福神漬け・楽京 フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し かぶのサラダ
おやつ	もみじ饅頭	さつまいも蒸しパン	上用饅頭	豆乳ココアプリン	ソフトサラダ	クリームブッセ	フレンチトースト
夕食	ご飯 中華スープ 牛肉の細切り炒め 根菜の煮物 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 黄桃缶	ご飯 味噌汁 メヌケの煮付け ちくわの香り揚げ オクラの土佐和え	ご飯 味噌汁 豆腐と海老の旨煮 茄子の挽肉炒め 大根と胡瓜のしそ風味	ご飯 味噌汁 手作りつくね 野菜の辛子酢 りんご缶
成分	エネルギー 1573kcal たんぱく質 63.2g 脂質 50.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1602kcal たんぱく質 62.8g 脂質 39.8g 塩分 9.6g	エネルギー 1589kcal たんぱく質 59.3g 脂質 35.6g 塩分 8.4g	エネルギー 1421kcal たんぱく質 58.7g 脂質 40.9g 塩分 8.4g	エネルギー 1512kcal たんぱく質 6.32g 脂質 41.7g 塩分 8.5g	エネルギー 1608kcal たんぱく質 58.9g 脂質 38.6g 塩分 9.5g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 62.7g 脂質 41.1g 塩分 9.3g