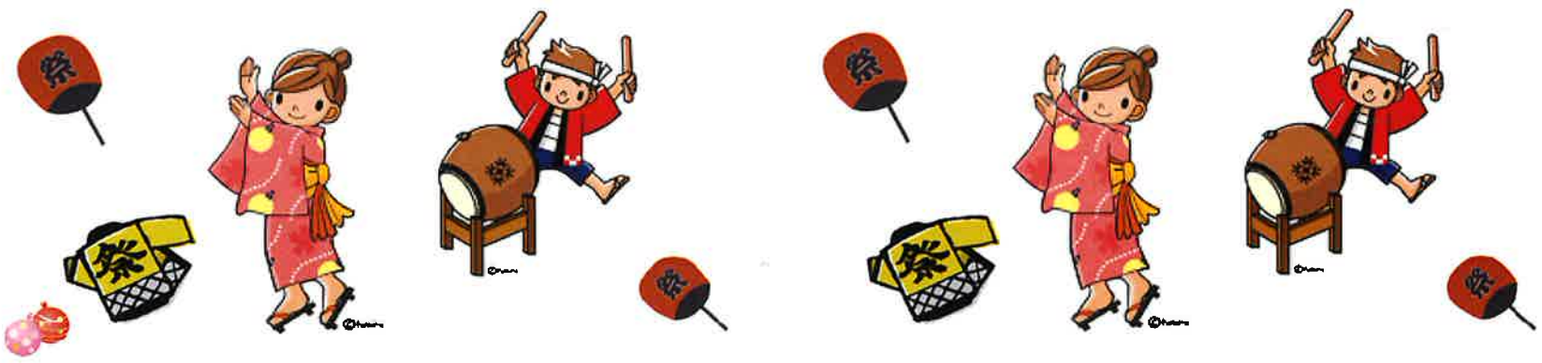
等々力の家　献立表　～令和4年7月度～

	7月1日 金曜日	7月2日 土曜日
献立	御飯 コンソメスープ(冬瓜・コーン) 鶏肉のトマトソースかけ かまぼことほうれん草の炒め物 マカロニのさっぱりサラダ おやつ(クレープ)	御飯 みそ汁(しろな・貝割れ) 白身魚の南蛮漬け 大豆とひじきの煮物 かぼちゃサラダ おやつ(あんぱん)
成分	エネルギー 615kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.8g 食塩 2.3g	エネルギー 635kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.2g 食塩 3.1g

	7月4日 月曜日	7月5日 火曜日	7月6日 水曜日	7月7日 木曜日	7月8日 金曜日	7月9日 土曜日
献立	シーフードカレー コンソメスープ(冬瓜・コーン) ハムサラダ 香の物(福神漬) おやつ(いちごムース)	御飯 みそ汁(若布・葱) 豚肉のにんにく醤油炒め 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 おやつ(エクレア)	麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) カニクリームコロッケ・メンチカツ ソース) 付)キャベツ おやつ(桃まんじゅう)	【七夕そうめん】 彩り素麺 カラフル七夕肉炒め 揚げ茄子のおろしポン酢 さっぱりオレンジゼリー おやつ(七夕の夜)	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ おやつ(黒糖饅頭)	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 焼き肉 きんぴらごぼう なすの和え物 おやつ(チョコババロア)
成分	エネルギー 532kcal 蛋白質 15.6g 脂質 15.7g 食塩 4.1g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.8g 脂質 19.4g 食塩 2.8g	エネルギー 628kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.8g 食塩 2.3g	エネルギー 590kcal 蛋白質 21.7g 脂質 20.7g 食塩 4.2g	エネルギー 498kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.3g 食塩 2.6g	エネルギー 622kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23.9g 食塩 3.2g

	7月11日 月曜日	7月12日 火曜日	7月13日 水曜日	7月14日 木曜日	7月15日 金曜日	7月16日 土曜日
献立	御飯 コンソメスープ(小松菜・人参) タンドリーチキン なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(カクテル) おやつ(酒饅頭)	御飯 みそ汁(白菜・絹さや) 白身魚のしそ塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのごま和え おやつ(パインゼリー)	中華飯 中華スープ(春雨・大根葉) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え おやつ(抹茶パンケーキ)	御飯 みそ汁(冬瓜・貝割れ) あじの香味焼き ほうれん草の煮浸し カリフラワーの甘酢漬け おやつ(わらび餅風)	御飯 コンソメスープ(ほうれん・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 フルーツ(桃) おやつ(いちごババロア)	御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) 赤魚のみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え おやつ(ドームケーキチョコ)
成分	エネルギー 534kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.6g 食塩 1.7g	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.7g 食塩 2.6g	エネルギー 519kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.6g 食塩 2.5g	エネルギー 616kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.9g 食塩 2.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.2g 食塩 2.7g

	7月18日 月曜日	7月19日 火曜日	7月20日 水曜日	7月21日 木曜日	7月22日 金曜日	7月23日 土曜日
献立	麦ご飯 かき玉汁 さばの生姜煮 かぶのそぼろがけ しろなの和風和え おやつ(ヨーグルトババロア)	御飯 みそ汁(豆腐・かぶ葉) 若鶏山賊揚げ 冬瓜のえびあんかけ きゅうりの塩昆布漬け おやつ(レモンケーキ)	納涼祭お楽しみに！	納涼祭お楽しみに！	豚丼 みそ汁(うずまき麩・長葱) 小松菜とほたての炒め物 花野菜マリネ おやつ(マドレーヌ)	【土用の丑】 うなぎの三色丼 清汁(小花麩・貝割れ) 豚肉と冬瓜の煮物 青菜のごまよごし おやつ(抹茶あんみつ)
成分	エネルギー 550kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.2g 食塩 2.7g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.5g 食塩 2.7g			エネルギー 658kcal 蛋白質 22.1g 脂質 30.7g 食塩 3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.2g 食塩 2.7g

	7月25日 月曜日	7月26日 火曜日	7月27日 水曜日	7月28日 木曜日	7月29日 金曜日	7月30日 土曜日
献立	御飯 みそ汁(玉葱・さつま芋) 鶏肉の梅肉焼き ごぼうの甘辛炒め 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・大根葉) 白身魚のタルタル焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 畑菜の和え物 おやつ(ぶどうムース)	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 ブロッコリーサラダ おやつ(クリームパン)	御飯 みそ汁(卵・貝割れ) さばの生姜煮 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(畑菜・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(いちご蒸しパン)	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) ホキの香り揚げ さつま揚げといんげんの炒め煮 金時豆 おやつ(水ようかん)
成分	エネルギー 579kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.2g 食塩 2.8g	エネルギー 538kcal 蛋白質 22.2g 脂質 17.6g 食塩 3.6g	エネルギー 571kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.1g 食塩 4g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.9g 食塩 2.9g	エネルギー 663kcal 蛋白質 22.1g 脂質 29.6g 食塩 2.4g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.9g 食塩 2.3g