

















等々力の家 献立表

～令和3年11月度～



11月1日 月曜日	11月2日 火曜日	11月3日 水曜日	11月4日 木曜日	11月5日 金曜日	11月6日 土曜日
御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え 	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハマとまやしのリザー 香の物(しその実漬け)	御飯 お吸物(菜類・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キヤベツの酢味噌和え 	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根菜) めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)	御飯 コンソメスープ(ワッグルーム・コーン) 鶏肉のケチヤツツ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ 	御飯 みそ汁(青菜・若布) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け
エネルギー 605kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20g 食塩 3.1g	エネルギー 573kcal 蛋白質 19.8g 脂質 20.8g 食塩 2.3g	エネルギー 524kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.1g 食塩 2.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.8g 食塩 2.7g	エネルギー 571kcal 蛋白質 23.5g 脂質 17.2g 食塩 2.6g	エネルギー 584kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.7g 食塩 2.4g
御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さんまの蒲焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物 	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ えびどカリフラワーのリザー ミモザサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 小松菜の和え物 	御飯 みそ汁(白菜・葱) 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え 	御飯 みそ汁(うずまき・貝割れ) めだいの袖庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とごま揚げの炒り煮 小松菜とえのきの和え物
エネルギー 681kcal 蛋白質 22.4g 脂質 30.1g 食塩 2.9g	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.5g 食塩 3.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.7g 食塩 3g	エネルギー 597kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.9g 食塩 2.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.6g 食塩 2.5g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.7g 食塩 2.7g
御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ 	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しるなのからし和え	御飯 お吸物(菜類・大根葉) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え 	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 かつおおかか	<博多料理> どんこつラーメン めんたい粉おきいも ほうれん草の中華和え フルーツ缶(みかん)	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチヤツツ スパゲティ・サラダ うずら豆
エネルギー 587kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.1g 食塩 2.8g	エネルギー 617kcal 蛋白質 23.2g 脂質 26.7g 食塩 2.8g	エネルギー 626kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21g 食塩 2.8g	エネルギー 574kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.2g 食塩 2.9g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.6g 食塩 3.8g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.6g 食塩 1.9g
麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 金時豆 	(秋の釜飯) はらこ飯 きのこ汁 茄子の柚子味噌かけ さつま芋と春菊の白和え	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 焼き肉 厚揚げの炒り煮 ほうれん草の和風和え	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス 	中華飯 中華スープ(豆腐・大根菜) 焼きビーフン ザーサイ 	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ菜) 豚肉のしぐれ煮 あざりと青梗菜の炒め物 きやらぶき
エネルギー 615kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	エネルギー 657kcal 蛋白質 23.4g 脂質 26.2g 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.4g 食塩 2.2g	エネルギー 665kcal 蛋白質 23.2g 脂質 29.7g 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 2.7g
御飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル 	チキンカレー コンソメスープ(玉葱・コーン) フレンチサラダ 香の物(福神漬)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 焼き肉 厚揚げの炒り煮 ほうれん草の和風和え	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス 	中華飯 中華スープ(豆腐・大根菜) 焼きビーフン ザーサイ 	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ菜) 豚肉のしぐれ煮 あざりと青梗菜の炒め物 きやらぶき
エネルギー 562kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.4g 食塩 3.1g	エネルギー 609kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.4g 食塩 3.6g	エネルギー 657kcal 蛋白質 23.4g 脂質 26.2g 食塩 2.9g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.4g 食塩 2.2g	エネルギー 665kcal 蛋白質 23.2g 脂質 29.7g 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 2.7g

※○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。