




等々力の家 献立表



～令和3年9月度～

	9月1日 水曜日	9月2日 木曜日	9月3日 金曜日	9月4日 土曜日
献立	 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豚肉のゆず醤油炒め 竹輪としろなの煮浸し 浅漬け(かぶ) おやつ(パイゼリー)	御飯 みそ汁(キヤベツ・えのき) さわらの七味焼き ごぼうの甘草炒め 香の物(しその実漬け) おやつ(シュークリーム)	麦ご飯 みそ汁(もやし・うずまき麩) 揚げ豆腐の野菜あん さつまいものシモン煮 小松菜とツナの和え物 おやつ(メロンソース)	御飯 かき玉汁 しいらの梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 キヤベツの糠和え おやつ(グレープゼリー)
成分	エネルギー 529kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17g 食塩 2.8g	エネルギー 516kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17g 食塩 2.7g	エネルギー 719kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.9g 食塩 2.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.2g 食塩 2.9g
御飯	9月6日 月曜日	9月7日 火曜日	9月8日 水曜日	9月9日 木曜日
御飯	みそ汁(豆腐・若布) あじの漬け焼き 冬瓜のくず煮 しろなの鰯糸和え おやつ(クリームパン)	御飯 コリナス(白菜・コーン) ポークチヤツツ じゃが芋の炒め煮 カリトラローのピクルス おやつ(かすてら饅頭)	御飯 みそ汁(キヤベツ・貝割れ) めばるの香味蒸し かぶの含め煮 青梗菜の和え物 おやつ(オレンジゼリー)	<重陽の節句> 銀杏と舞茸の炊き込みご飯 お吸物(卵・豆苗) 秋鮭の胡麻味噌焼き 里芋の揚げまんじゅう ほうれん草と焼しめじの菊花和え おやつ(練り切り松)
成分	エネルギー 520kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.6g 食塩 3.3g	エネルギー 648kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19g 食塩 2.4g	エネルギー 422kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.1g 食塩 2.4g	エネルギー 574kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14g 食塩 2.2g
御飯	9月13日 月曜日	9月14日 火曜日	9月15日 水曜日	9月16日 木曜日
御飯	中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ おやつ(味噌まんじゅう)	御飯 みそ汁(かぶ・大根菜) めだいのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え おやつ(ロールケーキ)	海老どらろ コリナス(しめじ・人参) コーンコロッケ 野菜サラダ ピーチゼリー おやつ(クレープ)	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 おやつ(抹茶ゼリー)
成分	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22g 脂質 10.8g 食塩 2.6g	エネルギー 573kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.7g 食塩 3.8g	エネルギー 585kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.6g 食塩 3.1g
御飯	9月20日 月曜日	9月21日 火曜日	9月22日 水曜日	9月23日 木曜日
御飯	コリナス(ほうれん草・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 おやつ(マカロールケーキ)	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 カリトラローの甘酢漬け おやつ(酒饅頭)	ご長寿会お楽しみ！！ ご長寿会お楽しみ！！ ご長寿会お楽しみ！！ おやつ(黒糖饅頭)	御飯 コリナス(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け) おやつ(プリン)
成分	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.7g 食塩 2.6g	エネルギー 613kcal 蛋白質 24g 脂質 17.8g 食塩 2.5g	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.7g 食塩 3.4g	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.8g 食塩 2.3g
御飯	9月27日 月曜日	9月28日 火曜日	9月29日 水曜日	9月30日 木曜日
御飯	みそ汁(うずまき麩・貝割れ) ホホの佃煮焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け) おやつ(マカロール)	海鮮タンメン 揚げ餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー おやつ(今川焼きカスタード)	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 ういす豆 おやつ(黒糖饅頭)	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリトラロー炒め コールスローサラダ おやつ(芋ようかん)
成分	エネルギー 453kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.8g 食塩 2.6g	エネルギー 624kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.6g 食塩 4g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.6g 食塩 2.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.1g 食塩 2.8g

※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。