



# 等々力の家 献立表

## ～令和3年8月度～



8月2日 月曜日	8月3日 火曜日	8月4日 水曜日	8月5日 木曜日	8月6日 金曜日	8月7日 土曜日
<p>御飯 中華スープ(玉葱・きくらげ) パンパンジー かにしゅうまい 中華サラダ</p>	<p>(スペイン料理) パターライヌ ガスパチヨ スペイン風オムレツ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)</p>	<p>御飯 みそ汁(もやし・大根葉) お好み焼き風たまご焼き なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え</p>	<p>麦ご飯 かき玉汁 赤魚のおろし煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 香の物(しば漬け)</p>	<p>御飯 お吸い物(とろろ・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 きやらぶき</p>	<p>御飯 みそ汁(青梗菜・長葱) 白身魚のレモン蒸し あざりと冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ</p>
<p>おやつ(ミニあんぱん)</p>	<p>おやつ(チョコパンパロア)</p>	<p>おやつ(かすてら饅頭)</p>	<p>おやつ(ドーナツケーキスター)</p>	<p>おやつ(バナナパンパロア)</p>	<p>おやつ(バナナパンパロア)</p>
<p>エネルギー 631kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.8g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 626kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.6g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 655kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.8g 食塩 3.2g</p>	<p>エネルギー 551kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 634kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.8g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 514kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.4g 食塩 2.5g</p>
<p>8月9日 月曜日</p>	<p>8月10日 火曜日</p>	<p>8月11日 水曜日</p>	<p>8月12日 木曜日</p>	<p>8月13日 金曜日</p>	<p>8月14日 土曜日</p>
<p>御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) 焼き肉 春雨の中華和え 香の物(桜大根)</p>	<p>麦ご飯 お吸い物(はんぺん・かぶ葉) めぼるの葱醬油焼き なすとピーマンの炒め物 昆布佃煮</p>	<p>三色丼 みそ汁(玉葱・大根葉) じゃが芋の含め煮 きゅうりの青じそ和え</p>	<p>御飯 みそ汁(卵・にら) 白身魚の香味蒸し 冬瓜のくず煮 うずら豆</p>	<p>麦ご飯 お吸い物(薬類・貝割れ) 豚肉のみそ炒め もやしと卵の炒め物 フロッコリーサラダ</p>	<p>御飯 みそ汁(椎茸・絹さや) 鶏肉の竜田揚げ かぶの煮物 きやらぶき</p>
<p>おやつ(黒糖蒸しパン)</p>	<p>おやつ(レモンケーキ)</p>	<p>おやつ(練り切り 山の頂)</p>	<p>おやつ(杏仁豆腐)</p>	<p>おやつ(いちごムース)</p>	<p>おやつ(すんだら焼き)</p>
<p>エネルギー 554kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 526kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 531kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.6g 食塩 3.2g</p>	<p>エネルギー 502kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 618kcal 蛋白質 23.7g 脂質 25.7g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 550kcal 蛋白質 20.3g 脂質 13.2g 食塩 2.4g</p>
<p>8月16日 月曜日</p>	<p>8月17日 火曜日</p>	<p>8月18日 水曜日</p>	<p>8月19日 木曜日</p>	<p>8月20日 金曜日</p>	<p>8月21日 土曜日</p>
<p>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 かまぼこほろろん草の炒め物 ワカメのさつぱりサラダ</p>	<p>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 香の物(赤しその実漬け)</p>	<p>(郷土料理 沖縄) ジュース(沖縄風炊き込み御飯) もずくスープ ゴーヤチンポ 人参しりしり フルーツ缶(マンゴー、パイナップル)</p>	<p>シードカレー コンソメスープ(冬瓜・コーン) コールスローサラダ 香の物(福神漬)</p>	<p>御飯 みそ汁(若布・ねぎ) 豚肉のにんにく醬油炒め 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢漬け</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(玉葱・にら) かにかり・トマト・オチカツ フロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)</p>
<p>おやつ(ドーナツケーキチョコ)</p>	<p>おやつ(ロールケーキモカ)</p>	<p>おやつ(蒸しパン)</p>	<p>おやつ(クロムムース)</p>	<p>おやつ(エクレア)</p>	<p>おやつ(かすてら饅頭)</p>
<p>エネルギー 632kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 513kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.8g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 586kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 533kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.8g 食塩 3.7g</p>	<p>エネルギー 621kcal 蛋白質 20.3g 脂質 23.1g 食塩 2.7g</p>	<p>エネルギー 619kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.8g 食塩 2.5g</p>
<p>8月23日 月曜日</p>	<p>8月24日 火曜日</p>	<p>8月25日 水曜日</p>	<p>8月26日 木曜日</p>	<p>8月27日 金曜日</p>	<p>8月28日 土曜日</p>
<p>御飯 みそ汁(おつゆ・葱・長葱) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 白菜の中華サラダ</p>	<p>冷やし中華 焼き餃子 青梗菜のナムル いちごムース</p>	<p>御飯 お吸い物(とろろ・葱) 白身魚の揚げ浸し じゃが芋の煮物 ほうろん草のお浸し</p>	<p>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)</p>	<p>御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) たらしお塩麹焼き 冬瓜のかにあんかけ キャベツのごま和え</p>	<p>中華飯 中華スープ(えのき・大根葉) 肉しゅうまい きゅうりと昆布の中華和え</p>
<p>おやつ(バナナクリームワッフル)</p>	<p>おやつ(カフェオレゼリー)</p>	<p>おやつ(今川焼きこしあん)</p>	<p>おやつ(酒饅頭)</p>	<p>おやつ(パイナップルゼリー)</p>	<p>おやつ(抹茶蒸しパン)</p>
<p>エネルギー 491kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.8g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 549kcal 蛋白質 22g 脂質 13.7g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 526kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.9g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 559kcal 蛋白質 23g 脂質 12.1g 食塩 1.7g</p>	<p>エネルギー 428kcal 蛋白質 18.1g 脂質 4.7g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 540kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.8g 食塩 2.8g</p>
<p>8月30日 月曜日</p>	<p>8月31日 火曜日</p>	<p>おやつ(いちごパンパロア)</p>			
<p>御飯 コンソメスープ(若布・人参) ミートローフ 小松菜の和え物 香の物(しその実漬け)</p>	<p>御飯 みそ汁(油揚げ・かぶ) さばのみりん焼き じゃが芋のそぼろ煮 しろなのからし和え</p>	<p>おやつ(バナナパンパロア)</p>			
<p>エネルギー 625kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.7g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 622kcal 蛋白質 25.8g 脂質 15.2g 食塩 3.1g</p>	<p>エネルギー 625kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.7g 食塩 2.9g</p>			

※( )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。