

















等々力の家 献立表 ~令和4年1月度~

	1月4日 火曜日	1月5日 水曜日	1月6日 木曜日	1月7日 金曜日	1月8日 土曜日	
献立	<p>御飯 コンソメスープ(ワッフルム・コーン) 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ フルーツ缶(マンゴード)</p> <p>おやつ(ライチゼリー)</p>	<p>新年会 (松花堂弁当)</p> 	<p>新年会 (松花堂弁当)</p> 	<p>御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 フロッコリーの和風和え</p> <p>おやつ(雪見うさぎまんじゅう)</p>	<p>御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 豚肉のハニースタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ</p> <p>おやつ(エクレア)</p> 	
成分	<p>エネルギー 608kcal たんぱく質 20.1g 脂質 21.8g 食塩 1.7g</p>	<p>エネルギー 549kcal たんぱく質 16.6g 脂質 9.8g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 571kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.4g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 620kcal たんぱく質 27.5g 脂質 18.2g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.6g 食塩 2.7g</p>	
	1月10日 月曜日	1月11日 火曜日	1月12日 水曜日	1月13日 木曜日	1月14日 金曜日	
献立	<p>麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) 白身魚のさらさら焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え</p> <p>おやつ(ロールケーキいちご)</p>	<p>御飯 中華スープ(卵・コーン) 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 青梗菜の中華和え</p> <p>おやつ(おしるこ)</p>	<p>御飯 コンソメスープ(細菜・人参) たらこのムニエル ハムともやしの炒め物 フルーツ缶(カクテル)</p> <p>おやつ(チョコクレープ)</p>	<p>ポークカレー コリウスープ(ほうれん草・椎茸) コールスローサラダ 香の物(福神漬)</p> <p>おやつ(ようかん)</p> 	<p>御飯 みそ汁(おつゆ・数・貝割れ) 赤魚と大根の煮付け さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯和え</p> <p>おやつ(原宿トランプ)</p>	<p>小豆粥 味噌汁(細菜・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の煮浸し なすの和え物</p> <p>おやつ(今川焼き)</p> 
成分	<p>エネルギー 518kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.8g 食塩 2.6g</p>	<p>エネルギー 751kcal たんぱく質 25.5g 脂質 27.8g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 588kcal たんぱく質 20.6g 脂質 21.2g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 637kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.5g 食塩 3.3g</p>	<p>エネルギー 558kcal たんぱく質 22.1g 脂質 10.6g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 535kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.3g 食塩 3.3g</p>
	1月17日 月曜日	1月18日 火曜日	1月19日 水曜日	1月20日 木曜日	1月21日 金曜日	
献立	<p>御飯 コンソメスープ(ワッフルム・コーン) チキンステーキ アスパラのソテー ミモザサラダ</p> <p>おやつ(シュークリーム)</p> 	<p>御飯 お吸い物(菜類・貝割れ) 白身魚の葱みそ焼き 肉じゃが ほうれん草のおぼろ</p> <p>おやつ(ピーンケーキチョコ)</p> 	<p>御飯 みそ汁(卵・葱) 豚肉の味噌炒め ごぼうの炒り煮 もやしのドレッシング和え</p> <p>おやつ(黒糖饅頭)</p>	<p>御飯 お吸い物(はんぺん・かぶ菜) 鶏肉のごま醤油焼き ふろふき大根 うずら豆</p> <p>おやつ(抹茶ワッフル)</p> 	<p>麦ご飯 みそ汁(うずまき・葱・玉葱) あじの照り焼き さつま芋の煮物 青梗菜のドレッシング和え</p> <p>おやつ(クリームパン)</p>	<p>御飯 中華スープ(春雨・コーン) 麻婆豆腐 しろなたナムル 杏仁フルーツ</p> <p>おやつ(豆花)</p> 
成分	<p>エネルギー 522kcal たんぱく質 23g 脂質 17.4g 食塩 2.4g</p>	<p>エネルギー 601kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.2g 食塩 2.8g</p>	<p>エネルギー 608kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.8g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 493kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.7g 食塩 2.3g</p>	<p>エネルギー 595kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.9g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 551kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.2g 食塩 2.4g</p>
	1月24日 月曜日	1月25日 火曜日	1月26日 水曜日	1月27日 木曜日	1月28日 金曜日	
献立	<p>御飯 コンソメスープ(卵・細菜) 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ カリフラワーの甘酢和え</p> <p>おやつ(レモンケーキ)</p>	<p>御飯 お吸い物(まいたけ・絹さや) さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のゆず風味和え</p> <p>おやつ(ピーナツ)</p>	<p>御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め かぼちゃの甘煮 白菜の磯和え</p> <p>おやつ(抹茶パンパオ)</p> 	<p>麦ご飯 お吸い物(菜類・大根菜) 白身魚の南蛮漬け かぶの信田煮 細菜の生姜醤油和え</p> <p>おやつ(ピーンケープン)</p>	<p>御飯 コンソメスープ(あさり・青菜) ハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃)</p> <p>おやつ(味噌まんじゅう)</p> 	<p>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</p> <p>おやつ(ロールケーキ)</p>
成分	<p>エネルギー 653kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.3g 食塩 3g</p>	<p>エネルギー 546kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.4g 食塩 2.9g</p>	<p>エネルギー 515kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.7g 食塩 2.2g</p>	<p>エネルギー 528kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.9g 食塩 2.5g</p>	<p>エネルギー 607kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.6g 食塩 3.4g</p>	<p>エネルギー 639kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.7g 食塩 3.1g</p>
	1月31日 月曜日					
献立	<p>御飯 中華スープ(ほうれん草・長葱) 八宝菜 焼ビーフン ザーサイ</p> <p>おやつ(りんごムース)</p> 					
成分	<p>エネルギー 547kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.5g 食塩 3.4g</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。