

# 等々力の家 献立表 ~令和4年4月度~

献立					4月1日 金曜日	4月2日 土曜日
					<開所記念> 赤飯 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(ワカ、真鯛) 若竹煮 マロシ おやつ(さくらゼリー)	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 和風ハンバーグ ピーコックカレーの炒め物 もやしのサラダ
成分	エネルギー 353kcal 蛋白質 14.9g 脂質 2g 食塩 2.5g	エネルギー 520kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.6g 食塩 2.7g				
	4月4日 月曜日	4月5日 火曜日	4月6日 水曜日	4月7日 木曜日	4月8日 金曜日	4月9日 土曜日
御飯	御飯 コンソメスープ(青菜・人参) ポークチャップ ポテトサラダ きやらぶき	御飯 お吸物(小花蔘・葱) 鶏肉のマスター焼き 冬瓜の土佐煮 小松菜のお浸し	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の磯和え	チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 大根サラダ 香の物(福神漬)	御飯 若竹汁 ほきの七味焼き かぶの水晶煮 青梗菜のからし和え	御飯 コンソメスープ(冬瓜・絹さや) 鶏肉のトマトソースかけ じゃがいもの洋風煮 コールスロースサラダ
成分	エネルギー 619kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.3g 食塩 2.1g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.5g 食塩 2.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.8g 食塩 3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.9g 食塩 3.5g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.1g 食塩 2.5g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15g 食塩 2.4g
	4月11日 月曜日	4月12日 火曜日	4月13日 水曜日	4月14日 木曜日	4月15日 金曜日	4月16日 土曜日
御飯	御飯 お吸物(若布・葱) ひらすのバター醤油焼き なすの詰め煮 菜の花のお浸し おやつ(クリームパン)	【春の芽吹き御膳】 山菜の炊き込みご飯 お吸物(海老・三つ葉) さわらの照り焼き 菜の花とワサビの酢味噌和え いちごパンダ	御飯 みそ汁(なめこ・葱) あじの生姜醤油焼き じゃがいもの詰め煮 もやしの和風和え おやつ(わらび餅風)	御飯 みそ汁(若布・長葱) 揚げ豆腐の野菜あん 小松菜の炒め物 フロツコリーサラダ おやつ(マスカットゼリー)	御飯 コンソメスープ(卵・ねぎ) ほきのムニエル アスパラのソテー しろなのわさび和え おやつ(今川焼き)	ふわっとたまご丼 みそ汁(かぶ・かぶ菜) ちわとぶきの煮物 畑菜のお浸し おやつ(エクレア)
成分	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.8g 食塩 2.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.6g 食塩 2.8g	エネルギー 553kcal 蛋白質 23g 脂質 10.6g 食塩 3.1g	エネルギー 662kcal 蛋白質 22.2g 脂質 26.9g 食塩 2.5g	エネルギー 579kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.4g 食塩 2.7g	エネルギー 469kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.8g 食塩 3.1g
	4月18日 月曜日	4月19日 火曜日	4月20日 水曜日	4月21日 木曜日	4月22日 金曜日	4月23日 土曜日
御飯	御飯 お吸い物(寒類・大根葉) 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 菜の花のからし和え おやつ(どら焼きこしあん)	御飯 みそ汁(うずまさ蕨・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 こんぶ豆 おやつ(酒燗頭)	きつねうどん レバー煮付 キヤベツの柚子サラダ ピーチゼリー おやつ(ピームケーキ)	御飯 お吸い物(卵・大根葉) 鶏肉の菫田揚げ さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え おやつ(黒糖まんじゅう)	麦ご飯 みそ汁(おつゆ蕨・葱) 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し おやつ(いちごパンダ)	高菜チヤーハン 中華スープ(にんじん・にら) 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース おやつ(かすてら燗頭)
成分	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10g 食塩 2.5g	エネルギー 544kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.6g 食塩 2.2g	エネルギー 552kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.4g 食塩 3.4g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.8g 食塩 2.2g	エネルギー 458kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.2g 食塩 2.6g	エネルギー 570kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.2g 食塩 3.5g
	4月25日 月曜日	4月26日 火曜日	4月27日 水曜日	4月28日 木曜日	4月29日 金曜日	4月30日 土曜日
御飯	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きやらぶき おやつ(青りんごゼリー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらのお浸し おやつ(ヨーグルト風クレープ)	御飯 お吸物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆 おやつ(いちご蒸しパン)	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 揚げ鶏のタルタルソース じゃが芋のバター炒め ピクルス おやつ(桃ムース)	<昭和の洋食ランチ> オムライス ポタージュース チーヌサラダ コンポート(黄桃) おやつ(ココアワッフル)	キーマカレー コンソメスープ(白菜・しめじ) キヤロットサラダ 香の物(福神漬) おやつ(味噌まんじゅう)
成分	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13g 食塩 2.8g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.5g 食塩 2.6g	エネルギー 507kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.0g 食塩 2.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20g 脂質 26.2g 食塩 1.8g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.3g 食塩 2.6g	エネルギー 586kcal 蛋白質 19g 脂質 21g 食塩 3.5g

\*0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。