


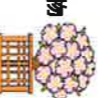














等々力の家 献立表

～令和4年3月度～



| | 3月1日 火曜日 | 3月2日 水曜日 | 3月3日 木曜日 | 3月4日 金曜日 | 3月5日 土曜日 | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| 献立 | <p>ひなまつり</p>  <p>ふわっとたまご丼 みそ汁(かぶ・かぶ菜) ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え</p> | <p>御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物</p> | <p>【ひなまつり膳】 押し寿司 清汁(花麩・みつば) 春の炊き合わせ あさりと菜の花の茶碗蒸し 2色ゼリー</p>  | <p>御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き せんまい煮 こんぶ豆</p> | <p>御飯 お吸い物(素麺・大根菜) 豚肉の生姜焼き れんこんきんぴら 菜の花のからし和え</p> | |
| 成分 | <p>エネルギー 493kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.4g 食塩 3.1g</p> | <p>エネルギー 601kcal 蛋白質 21.2g 脂質 22.5g 食塩 2.7g</p> | <p>エネルギー 626kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14g 食塩 3.5g</p> | <p>エネルギー 552kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g 食塩 2.3g</p> | <p>エネルギー 652kcal 蛋白質 23g 脂質 23.6g 食塩 2.7g</p> | |
| | 3月7日 月曜日 | 3月8日 火曜日 | 3月9日 水曜日 | 3月10日 木曜日 | 3月11日 金曜日 | |
| 献立 | <p>麦ご飯 みそ汁(おつゆ麩・葱) 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜のお浸し</p> | <p>高菜チヤーマン 中華スーパ(春雨・にら) 焼き餃子 春雨サラダ いちごムース</p>  | <p>御飯 みそ汁(しろな・うずまき麩) 豚肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ</p> | <p>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</p>  | <p>御飯 みそ汁(白菜・玉葱) 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</p> | <p>御飯 お吸い物(とろろ昆布・大根菜) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆</p>  |
| 成分 | <p>エネルギー 466kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.2g 食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー 576kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.2g 食塩 3.6g</p> | <p>エネルギー 586kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.7g 食塩 2.5g</p> | <p>エネルギー 502kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13g 食塩 2.8g</p> | <p>エネルギー 570kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.5g 食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー 508kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.6g 食塩 2.5g</p> |
| | 3月14日 月曜日 | 3月15日 火曜日 | 3月16日 水曜日 | 3月17日 木曜日 | 3月18日 金曜日 | |
| 献立 | <p>御飯 味噌汁(若布・葱) 赤魚の香味蒸し ふきと絹揚げの煮: 小松菜のなま茸和</p> | <p>キーマカレー コンソメスープ(白菜・コーン) キヤロットサラダ 香の物(福神漬)</p> | <p>御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポテト酢和え</p> | <p>味噌バターラーメン 春巻き 青菜菜のナムル マヨネーズリン</p>  | <p>麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・葱) ほきの揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え</p> | <p>御飯 みそ汁(若布・大根菜) 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 青菜菜のごま醤油和え</p> |
| 成分 | <p>エネルギー 479kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.2g 食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー 575kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.9g 食塩 3.5g</p> | <p>エネルギー 607kcal 蛋白質 20.7g 脂質 23.8g 食塩 2.9g</p> | <p>エネルギー 606kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24.6g 食塩 3.5g</p> | <p>エネルギー 523kcal 蛋白質 21g 脂質 13.1g 食塩 3.3g</p> | <p>エネルギー 469kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.2g 食塩 2.7g</p> |
| | 3月21日 月曜日 | 3月22日 火曜日 | 3月23日 水曜日 | 3月24日 木曜日 | 3月25日 金曜日 | |
| 献立 | <p><春分の日> 桜ちらし寿司 清汁(小花麩・水菜) 鶏肉の照り焼き たけのこ木の芽和え 青りんごゼリー</p>  | <p>御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) 赤魚の山椒焼き ひじきの五目煮 キヤベツのおかか和え</p> | <p>たけのこ御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 銀ひらすの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物</p>  | <p>御飯 みそ汁(卵・大根菜) さばの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 畑菜のごま和え</p>  | <p>二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 白菜の酢の物</p>  | <p>御飯 コンソメスープ(オクラ・マヨネーズ) 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソテー かぼちゃサラダ</p> |
| 成分 | <p>エネルギー 644kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.6g 食塩 2.4g</p> | <p>エネルギー 512kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.9g 食塩 3g</p> | <p>エネルギー 605kcal 蛋白質 26.7g 脂質 14.9g 食塩 3.4g</p> | <p>エネルギー 574kcal 蛋白質 26.3g 脂質 19.4g 食塩 3g</p> | <p>エネルギー 613kcal 蛋白質 25.6g 脂質 16g 食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー 673kcal 蛋白質 25.4g 脂質 27.4g 食塩 2.3g</p> |
| | 3月28日 月曜日 | 3月29日 火曜日 | 3月30日 水曜日 | 3月31日 木曜日 | | |
| 献立 | <p>御飯 お吸い物(はんぺん・葱) 豚肉とピーマンの炒め物 なすの含め煮 カリフラワーのゆかり和え おやつ(抹茶ゼリー)</p> | <p>御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) フライ盛り合わせ かぶのポトフ グリーンサラダ</p>  | <p>御飯 みそ汁(かぶ菜・若布) ほきの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物</p> | <p>関西風鶏南蛮うどん ちくわ天 キヤベツのお浸し オレンジゼリー</p>  |  |  |
| 成分 | <p>エネルギー 536kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.1g 食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー 597kcal 蛋白質 15.4g 脂質 22.3g 食塩 3.1g</p> | <p>エネルギー 547kcal 蛋白質 25.6g 脂質 16.2g 食塩 2.7g</p> | <p>エネルギー 540kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.4g 食塩 3.7g</p> | | |

※1の赤字は代替食です。また、代替食は要更になることがあります。