








等々力の家 献立表

～令和4年2月度～



献立	2月11日 火曜日	2月12日 水曜日	2月13日 木曜日	2月14日 金曜日	2月15日 土曜日
成分	 御飯 みそ汁(椎茸・おつゆ麩) 白身魚の野菜あんかけ れんこんきんぴら いんげんのごま和え おやつ(ココアワッフル)	三色丼 お吸い物(菜種・大根菜) ふるふき大根 キャベツの甘酢漬け おやつ(どら焼き)	<節分御飯> 大豆御飯 つみれ汁 豆腐ハンバーグ 蓮根のたらこマヨ和え いちごプリン おやつ(練り切り 赤鬼)	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き なすの揚げ浸し もやしの和え物 おやつ(梅ようかん)	麦ご飯 みそ汁(あさり・葱) さばのみりん焼き 根菜の甘辛炒め 浅漬け(かぶ) おやつ(グレーゼリー)
成分	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18g 食塩 2.7g	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.8g 食塩 2.9g	エネルギー 606kcal 蛋白質 26.1g 脂質 16.4g 食塩 2.9g	エネルギー 553kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.8g 食塩 2.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 23.0g 脂質 18.9g 食塩 2.9g
献立	御飯 みそ汁(若布・長葱) めだいのバター醤油焼き さつま揚げとかぶの煮物 白菜ときゅうりの和え物 おやつ(カスタードケーキ)	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 白菜と沢庵の和え物 おやつ(いちごムース)	御飯 みそ汁(冬瓜・大根菜) 揚げ豆腐の野菜あん えびとキャベツの炒め物 うずら豆 おやつ(ワッフル)	御飯 お吸い物(とろろ・貝割れ) あじの和風ムニエル ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し おやつ(和のハンバーグ)	御飯 みそ汁(かぶ・葱) 鶏肉の磯辺揚げ 青菜炒め きゅうらぶき おやつ(アイス)
成分	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.8g 食塩 2.6g	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.7g 脂質 13.7g 食塩 3g	エネルギー 683kcal 蛋白質 23.7g 脂質 26.6g 食塩 2.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.2g 食塩 2.8g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.3g 脂質 21.2g 食塩 2.4g
成分	エネルギー 528kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17g 食塩 2.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.5g 食塩 2.5g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.5g 食塩 2.2g	エネルギー 664kcal 蛋白質 24.4g 脂質 16.9g 食塩 2.4g	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.5g 食塩 2.8g
献立	<バレンタイン> スバゲテイエー・トソース コンソメスープ(白菜・コーン) フロッキー・バター醤油 かぶサラダ おやつ(チョコプリン)	麦ご飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 香の物(きゅうり漬け) おやつ(ピーナツ)	御飯 お吸い物(かまぼこ・三つ葉) ひらすの照り焼き 里芋の煮ころかし なます おやつ(ドームケーキカスター)	御飯 お吸い物(菜種・大根菜) 松風焼き さつま芋の甘煮 もやしの和風マヨ和え おやつ(たいやき)	御飯 みそ汁(かぶ・葱) あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 小松菜の和風和え おやつ(ずんだどら焼き)
成分	エネルギー 615kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.9g 食塩 2.8g	エネルギー 613kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.8g 食塩 2.9g	エネルギー 610kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24.2g 食塩 2.6g	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.6g 食塩 2.7g	エネルギー 522kcal 蛋白質 21g 脂質 14.2g 食塩 2.6g
献立	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 浅漬け(かぶ) おやつ(おせんべい・ピーナツ)	御飯 みそ汁(玉葱・大根菜) さばの漬け焼き ごぼうの炒り煮 フロッキーの和風和え おやつ(ずんだどら焼き)	御飯 コンソメスープ(白菜・水菜) 豚肉のハニーマスタード焼き ほうれん草のソテー もやしのサラダ おやつ(豆花)	御飯 中華スープ(春雨・にら) 海老と厚揚げの塩炒め オニオンサラダ ザーサイ おやつ(蒸しパン)	御飯 みそ汁(あさり・葱) 白身魚のさらさ焼き 里芋の煮物 白菜の生姜醤油和え おやつ(ロールケーキいちご)
成分	エネルギー 631kcal 蛋白質 18.6g 脂質 20.2g 食塩 3.3g				

※()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。