等々力の家
献立表 1月

※()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。

						1月1日 金曜日	1月2日 土曜日
朝食						ご飯 お雑煮 錦糸卵の海老しんじょう 紅白なます ヨーグルト	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐・なめこ) 豚と南瓜の煮物 豆きんとん 牛乳
昼食						赤飯 初春汁 祝い肴 お煮しめ フルーツ(メロン)	<プチリクエスト> 蟹ちらし寿司 沢煮椀雑煮仕立て 青菜の磯和え いちご
おやつ						練り切り(松)	きんつば
夕食						ご飯 清まし汁(麸・貝割れ) 鱈の雪花蒸し 青菜と揚げの煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 清まし汁(渦巻き麸・春菊) 赤魚の西京焼き 茶碗蒸し 漬物(つぼ漬)
成分						エネルギー 1357kcal 蛋白質 52.1g 脂質 14.9g 食塩 7g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 59g 脂質 27.4g 食塩 8.4g

	1月3日 日曜日	1月4日 月曜日	1月5日 火曜日	1月6日 水曜日	1月7日 木曜日	1月8日 金曜日	1月9日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(大根) ふきとつみれの吹き寄せ おたふく豆 ヤクルト	キャロット食パン いちごジャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(大根・ｷﾇｻﾔ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳 ヤクルト	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) ウインナーと青菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え ヤクルト	<七草粥> 七草粥 / 牛乳 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え	胚芽食パン ブルーベリージャム チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麸・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 ジョア
昼食	ご飯 のっぺ仕立て さばの幽庵焼き (たら) のし鶏 たたきごぼう	<プチリクエスト> ご飯 /豚かつ 赤だし味噌汁(豆腐・長葱) しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え	ご飯 清汁(小花麸・三つ葉) 鮭のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(じゃが芋・人参) ポークピカタ ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の香味焼き (鮭) れんこんの高菜炒め 漬物(青しその実漬)	ご飯 具沢山汁 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆苗のおろし醤油	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 キャベツの胡桃和え
おやつ	焼印入り上用饅頭	ドーナッツ	雪見うさぎまんじゅう	エクレア	あんぱん	ヨーグルトムース	コーヒーゼリー
夕食	ビーフカレー フレンチサラダ 福神漬・楽京 コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 肉豆腐 れんこんのきんぴら バナナ	しめじご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 鶏ももの こってり煮 胡瓜の変わり和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁(茄子・玉葱) 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え コンポート(パイン)	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏肉のカレー風味焼き ヘルシーサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 鰤の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 コンポート(りんご)
成分	エネルギー 1635kcal 蛋白質 53.2g 脂質 41.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 54.9g 脂質 48.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 64g 脂質 28.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.4g 食塩 8.5g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 59.6g 脂質 35.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.3g 食塩 8.6g

	1月10日 日曜日	1月11日 月曜日	1月12日 火曜日	1月13日 水曜日	1月14日 木曜日	1月15日 金曜日	1月16日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(とろろ・冬瓜) 和風チャンプル 青菜のお浸し 牛乳	食パン りんごジャム オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 牛乳	キャロット食パン メープルシロップ 野菜炒め ヘルシーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 高野たまご巻 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・万葱) ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのかつおポン酢 牛乳
昼食	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル ザーサイ	ご飯 清汁(小花麸・わかめ) メバルの味噌焼き 炒り鶏 桜海老とチンゲン菜のお浸し	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜・人参) ミックスフライ かぼちゃのミルク煮 小松菜のホタテ風味	キャロットライス ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(椎茸・白菜) スペイン風オムレツ フレッシュサラダ みかん	ご飯 中華スープ(玉葱・コーン) 回鍋肉 焼きビーフン コンポート(洋梨)	小豆粥 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え	ご飯 清汁(なると・みつば) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(千切沢庵)
おやつ	ココアケーキ	【温】おしるこ	抹茶ゼリー	いちごカステラ	あんみつ	きみしぐれ	スイスロール
夕食	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ オレンジ	ご飯 春雨スープ 豚肉の細切り炒め ザーサイ和え やわらか杏仁	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え キウイ	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) ぶり大根 しぎ茄子 キャベツと桜海老のお浸し	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 鯖の味噌煮 (ほき) 青菜炒め 昆布豆	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 松風焼き 五目ひじき バナナ
成分	エネルギー 1413kcal 蛋白質 62.4g 脂質 36.3g 食塩 8.5g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 62g 脂質 39.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 59.2g 脂質 36.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 53.8g 脂質 53.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.7g 食塩 8.5g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 62.8g 脂質 33.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 61.3g 脂質 39.9g 食塩 8.8g

※()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。

	1月17日 日曜日	1月18日 月曜日	1月19日 火曜日	1月20日 水曜日	1月21日 水曜日	1月22日 金曜日	1月23日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き (鮭) ちんげん菜のきのこ和え 牛乳	胚芽食パン りんごジャム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつま芋・葉) キャベツの炒め物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(春菊・白玉麸) 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) ハンペンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	キャロット食パン いちごジャム クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 牛乳
昼食	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	カレーうどん (カレーライス) さつま芋のサラダ ゼリー	ご飯 味噌汁(椎茸・豆苗) 白菜の重ね蒸し 梅ごぼうサラダ ブロッコリーのわさび和え	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麹ソテー かぶの水晶煮 漬物(しば漬)	親子丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし うぐいす豆	ご飯 清汁(とろろ昆布・揚げ) 赤魚の西京漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鶏の唐揚げ 豆とひじきのマスタード和え オレンジ
おやつ	フレンチトースト	白大福	ドームケーキチョコ	味噌饅頭	ビスコ・おせんべい	たいやき	カスタードケーキ
夕食	ご飯 清汁(渦巻き麸・豆苗) 豚肉の辛子味噌焼き 昆布とがんもの煮物 漬物(赤しその実)	ご飯 味噌汁(玉葱・南瓜) カレイの揚げおろし煮 筍のピリ辛炒め コンポート(黄桃)	茶飯 おでん 白和え みかん	ご飯 味噌汁(おつゆ麸・わかめ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 肉野菜炒め 春巻き コンポート(パイン)	ご飯 味噌汁(おつゆ麸・貝割れ) 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け (たら) チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物(桜大根)
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574kcal 蛋白質 68.4g 脂質 47.2g 食塩 8.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1411kcal 蛋白質 46.6g 脂質 38.9g 食塩 7.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483kcal 蛋白質 56.9g 脂質 38.3g 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1441kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33.4g 食塩 9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1532kcal 蛋白質 56.9g 脂質 38.6g 食塩 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1497kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.4g 食塩 8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1486kcal 蛋白質 60.8g 脂質 48.7g 食塩 8g

	1月24日 日曜日	1月25日 月曜日	1月26日 火曜日	1月27日 水曜日	1月28日 木曜日	1月29日 金曜日	1月30日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚と野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え ジョア	ご飯 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麸・万葱) さんまの蒲焼 (ほき) 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 納豆 野菜ジュース	食パン メープルシロップ ウインナーソテー ほたてサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳
昼食	海老ピラフミートボール添え コーンスープ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 かれいの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 清汁(小花麸・三つ葉) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁(キャベツ・万葱) 鯖の生姜焼き (たら) 白菜の土佐煮 ポテトサラダ	豚丼 味噌汁(里芋・さや) ひじき煮 切干大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) あぶらかれいの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え
おやつ	手作りおやき	チーズ入り焼きケーキ	手作りプリン	チョコチップパン	わらび餅風	ビスコ・おせんべい	さつまいも蒸しパン
夕食	ご飯 味噌汁(おつゆ麸・万葱) 白身魚のバター醤油焼き 長芋の煮物 漬物(千切沢庵)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 大根の昆布風味	ご飯 味噌汁(渦巻き麸・葉) 鮭の石狩鍋 ブロッコリーの煮浸し コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(小花麸・豆苗) 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 豆腐ステーキ きのこあんかけ 金平ごぼう コンポート(りんご)	ご飯 清汁(白玉麸・貝割れ) ホキのもろみ焼き とうふチャンプル メロンゼリー	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 酢味噌和え
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1524kcal 蛋白質 57.1g 脂質 36.7g 食塩 9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443kcal 蛋白質 60.9g 脂質 28.6g 食塩 8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1410kcal 蛋白質 63.5g 脂質 28.1g 食塩 9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1563kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.7g 食塩 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1499kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33.5g 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451kcal 蛋白質 61.4g 脂質 48.5g 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1491kcal 蛋白質 59.1g 脂質 32g 食塩 8.8g

	1月31日 日曜日
朝食	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し みかんジュース
昼食	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・ﾏｯｼｭ) 和風あんかけハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(みかん)
おやつ	芋羊羹
夕食	ご飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし 筍のピリ辛炒め さといものとも和え
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1466kcal 蛋白質 51.7g 脂質 35.4g 食塩 7.6g