等々力の家
献立表 8月

							8月1日 土曜日
朝食							ご飯 味噌汁（おつゆ麸・玉葱） さんまの蒲焼　（ほき） 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼食							<サマーランチ> ケチャップピラフ コンソメスープ 米なすのチーズハンバーグ シュリンプサラダ/レモンゼリー
おやつ							モカカステラ
夕食							ご飯 味噌汁（豆腐・豆苗） 千草焼き 大豆と昆布の煮物 漬物（きゅうり漬）
成分							エネルギー 1563kcal たんぱく質 56.9g 脂質 48.8g 塩分 9.1g
	8月2日 日曜日	8月3日 月曜日	8月4日 火曜日	8月5日 水曜日	8月6日 木曜日	8月7日 金曜日	8月8日 土曜日
朝食	パンプキンロール はちみつ ウインナー　ポテト添え ツナサラダ ジョア	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 牛乳	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 ヤクルト	胚芽食パン いちごジャム 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・長葱） ちくわとちんげん菜のさっと煮 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	黒糖食パン メープルシロップ クリーム煮 ちんげん菜ソテー みかんジュース
昼食	海老かきあげ丼 味噌汁（長葱・わかめ） 切干大根の煮物 白菜の浅漬け	ご飯 かき玉汁 メヌケの当座煮 厚揚げの野菜あんかけ 大根サラダ	ご飯 味噌汁（小松菜・椎茸） メンチカツ＆コロッケ 夏野菜サラダ コンポート（みかん）	冷やし中華　（オムレツ） 餃子＆焼売 やわらか杏仁	ご飯 味噌汁（豆腐・ワカメ） 鰺の南蛮漬け　（たら） 山菜巾着と野菜の煮物 漬物（桜大根）	<プチリクエスト> ご飯/清汁（とろろ昆布・万葱） 白身魚の香味ソースかけ ミモザサラダ ＊コンポート（洋梨）	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草・コーン） 手作り和風ハンバーグ 南瓜サラダ コンポート（りんご）
おやつ	ヨーグルトムース	かりんとうドーナツ	芋羊羹	バームクーヘン	吹雪饅頭	ドームケーキ	今川焼き
夕食	ご飯 味噌汁（里芋・揚げ） 白身魚のピカタ とうふチャンプル メロンゼリー	ご飯 味噌汁（長葱・椎茸） 豚肉の生姜焼き じゃが芋のまさご和え 漬物（赤しその実）	ご飯 味噌汁（白菜・きざみ揚げ） たらの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め なすの浅漬け	ご飯 味噌汁（渦巻き麸・葉） カレイの煮付け 桜海老と白菜のソテー ほうれん草のクルミ和え	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 鶏肉の照り焼き 麸とキャベツの味噌炒め コンポート（黄桃）	ご飯 味噌汁（白玉麸・畑菜） 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え ザーサイ	ご飯 味噌汁（おつゆ麸・貝割れ） ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮
成分	エネルギー 1461kcal たんぱく質 53.3g 脂質 44g 塩分 7.8g	エネルギー 1520kcal たんぱく質 63.9g 脂質 40.8g 塩分 8.4g	エネルギー 1470kcal たんぱく質 47.5g 脂質 31.2g 塩分 8.6g	エネルギー 1519kcal たんぱく質 55.7g 脂質 46.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1503kcal たんぱく質 58.1g 脂質 33g 塩分 8.8g	エネルギー 1540kcal たんぱく質 58g 脂質 46.1g 塩分 8.6g	エネルギー 1489kcal たんぱく質 51.6g 脂質 52.7g 塩分 6.7g
	8月9日 日曜日	8月10日 月曜日	8月11日 火曜日	8月12日 水曜日	8月13日 木曜日	8月14日 金曜日	8月15日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） 野菜とちくわの煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麸・長葱） 出し巻き卵 茄子の生姜和え ヤクルト	食パン りんごジャム 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のソテー いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱） 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 麸の煮物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） ツナと野菜の彩りソテー 納豆 ジョア	黒糖食パン ママレード ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳
昼食	ひじきご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鰆の漬け焼き さつま芋のレモン煮 浅漬け	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 鶏の唐揚げ カリフラワーの蟹あん 青菜のお浸し	ご飯 具沢山汁 メヌケの照り煮 揚げだし豆腐 きゅうり漬	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート（黄桃）	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 もろきゅう	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 胡麻いんげん	十五穀米 清汁（小花麸・水菜） 白身魚の味噌焼き 里芋の磯辺和え もずく酢
おやつ	手作りおやき	さつまいも蒸しパン	クリームパン	ぶどうゼリー	抹茶ワッフル	手作りミルク葛餅	ビスコ・おせんべい
夕食	ご飯 コンソメスープ（人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物（しば漬）	ご飯 味噌汁（畑菜・エノキ） 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 漬物（桜大根）	ご飯 味噌汁（おつゆ麸・豆苗） 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート（パイン）	ご飯 味噌汁（白菜） 焼きさば　（鮭） 金平ごぼう うぐいす豆	ご飯 味噌汁（玉葱・にら） 白身魚の香り揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（じゃが芋・長葱） 鰺の蒲焼き　（ほき） 冬瓜の蟹あん 漬物（千切沢庵）	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ 漬物（赤しその実）
成分	エネルギー 1545kcal たんぱく質 63g 脂質 37.9g 塩分 9g	エネルギー 1489kcal たんぱく質 60.7g 脂質 31.1g 塩分 9g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 57.7g 脂質 41.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1568kcal たんぱく質 59.3g 脂質 44.7g 塩分 8.3g	エネルギー 1553kcal たんぱく質 57.6g 脂質 50.4g 塩分 8.8g	エネルギー 1491kcal たんぱく質 64.1g 脂質 31.6g 塩分 8.7g	エネルギー 1400kcal たんぱく質 56.9g 脂質 51g 塩分 6.8g

※（）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。

	8月16日 日曜日	8月17日 月曜日	8月18日 火曜日	8月19日 水曜日	8月20日 水曜日	8月21日 金曜日	8月22日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁（茄子・畑菜） 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 みかんジュース	キャロット食パン メープルシロップ ウインナーと野菜のソテー カリフラワーのツナ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（厚揚・玉葱） ちくわとさつま芋の煮物 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） がんもの煮物 かぶの昆布和え ヤクルト	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・長葱） 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	レーズンロール 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
昼食	ご飯 味噌汁（白菜・えのき） ポークジンジャー ビーフン炒め 漬物（桜大根）	冷やしうどん （卵とじ） じゃが芋のそぼろ炒め 海老と三つ葉のおろし和え コンポート（白桃）	ご飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚かつ 3色なます なすの浅漬け	<夏の涼やか御膳> 枝豆ご飯/梅ささみ汁 揚げだし豆腐夏野菜添え トマトの旬菜寄せ オクラの湯葉和え	バターライス ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（コーン・人参） ロールキャベツ ポテトサラダ フルーツカクテル	ご飯 味噌汁（豆腐・さや） 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 マンゴープリン
おやつ	黒糖饅頭	バナナカステラ	南瓜プリン	豆花	どらやき	レモンロールケーキ	水ようかん
夕食	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 白身魚フライ ぜんまいの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 茶福豆	ご飯 味噌汁（じゃが芋・長葱） 鰆の煮付け しめじと白菜の和え物 漬物（赤しその実）	ご飯 中華スープ（長葱・ワカメ） 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁（畑菜・椎茸） 海老と春雨の炒め物 焼売 コンポート（パイン）	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） カレイの照り焼き 切干大根の炒め煮 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁（さつま芋・万葱） 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー 大根の浅漬け
成分	エネルギー 1445kcal たんぱく質 55.9g 脂質 30.3g 塩分 9g	エネルギー 1357kcal たんぱく質 52.3g 脂質 33.4g 塩分 9g	エネルギー 1547kcal たんぱく質 57.6g 脂質 42.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1460kcal たんぱく質 52g 脂質 40.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1533kcal たんぱく質 53.6g 脂質 39g 塩分 8.4g	エネルギー 1408kcal たんぱく質 54g 脂質 37.4g 塩分 8.2g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 53.3g 脂質 42.4g 塩分 7g

	8月23日 日曜日	8月24日 月曜日	8月25日 火曜日	8月26日 水曜日	8月27日 木曜日	8月28日 金曜日	8月29日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁（あおさ） 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味和え 牛乳	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 生野菜サラダ みかんジュース	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 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（もやし・葉） 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳
昼食	<プチリクエスト> ご飯/味噌汁（キャベツ・畑菜） 擬製豆腐 南瓜の煮物 ＊すいか	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ ﾊﾞﾅﾅのﾌﾘｯﾀｰ添え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｷｬﾍﾞﾂ・人参） かにサラダ 福神漬	枝豆ご飯 清汁（とろろ昆布・三つ葉） 鮭の香味焼き 卵とうふ 小松菜のお浸し	ご飯 清汁（豆腐・ほうれん草） かじきのポン酢おろし 冬瓜の葛煮 ごぼうと水菜のサラダ	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁（小花麩・わかめ） 白身魚の味噌焼き 炒り鶏 チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁（畑菜・白玉麩） ミックスフライ 金平ポテト 胡瓜の酢の物
おやつ	林檎のカスタード	きみしぐれ	エクレア	ココアケーキ	抹茶ゼリー	パイ饅頭	レアチーズムース
夕食	ご飯 味噌汁（白菜・豆苗） 鶏ももの酢こってり煮 春雨の酢の物 漬物（赤しその実）	ご飯 味噌汁（茄子・玉葱） 鰺の立田揚げ （めばる） ちんげん菜の和風あえ 茶福豆	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 野菜のマリネ コンポート（りんご）	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ 漬物（千切沢庵）	ご飯 味噌汁（揚げ・ワカメ） メヌケの有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物（きゅうり漬）	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツの中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） 鶏肉と大豆の柔らか煮 温野菜 キウイ
成分	エネルギー 1547kcal たんぱく質 62.6g 脂質 36.8g 塩分 9.2g	エネルギー 1603kcal たんぱく質 56.4g 脂質 41g 塩分 8.6g	エネルギー 1482kcal たんぱく質 61g 脂質 41.5g 塩分 9g	エネルギー 1415kcal たんぱく質 60.2g 脂質 38.8g 塩分 7g	エネルギー 1471kcal たんぱく質 56.3g 脂質 39.1g 塩分 9g	エネルギー 1552kcal たんぱく質 58.1g 脂質 53.3g 塩分 8.1g	エネルギー 1549kcal たんぱく質 61.2g 脂質 39.1g 塩分 8.8g

	8月30日 日曜日	8月31日 月曜日
朝食	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱） ツナ炒り卵 しらすおろし 牛乳	コーヒーロール メープルシロップ 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ ジョア
昼食	ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 2種 大学芋	牛丼 味噌汁（白玉麩・小松菜） 温泉卵 大根のしそ風味和え
おやつ	わらび餅風	手作りプリン
夕食	ご飯 味噌汁（なめこ・畑菜） たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 バナナ	麦ご飯 味噌汁（白菜・万葱） 鮭の塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 とろろ芋
成分	エネルギー 1575kcal たんぱく質 65.6g 脂質 42.2g 塩分 7.7g	エネルギー 1361kcal たんぱく質 65.1g 脂質 30.5g 塩分 8.4g

※（）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。