

等々力の家

献立表 11月

	11月1日 日曜日	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) ちくわとちんげん菜のさっと煮 納豆 ヨーグルト	黒糖食パン ママレード 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(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とつみれの煮物 納豆 牛乳	食パン りんごジャム クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳
昼 食	十五穀米 かき玉汁 ぶりの味噌漬け焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬け	味噌ラーメン (野菜炒め) 餃子 青りんごゼリー	＜プチリクエスト＞ ご飯/味噌汁(大根・ねぎ) メンチカツ&野菜コロッケ 春雨のサラダ *ラフランス	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬け (鮭) 山菜巾着と野菜の煮物 漬物(桜大根)	釜飯 味噌汁(玉葱・わかめ) さつま芋のりんご煮 春菊とえのきのお浸し	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・マッシュ) 手作り和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 清汁(とろろ昆布・えのき) かれいの香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え 卵サラダ
おやつ	チョコチップパン	南瓜プリン	芋羊羹	吹雪饅頭	抹茶ゼリー	今川焼き	肉まん
夕 食	ご飯 味噌汁(長葱・椎茸) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 コンポート(パイン)	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) カレイの煮付け 桜海老と白菜のソテー うぐいす豆	ご飯 味噌汁(白菜・きざみ揚げ) たらこの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の生姜焼き 里芋のまさご和え オレンジ	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュルーム) ポークソテー コールスロー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え 漬物(青しその実)
成分	エネルギー 1523kcal たんぱく質 64.8g 脂質 36.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1498kcal たんぱく質 62g 脂質 48.9g 塩分 7.8g	エネルギー 1551kcal たんぱく質 55.9g 脂質 34.1g 塩分 9g	エネルギー 1521kcal たんぱく質 58.6g 脂質 36g 塩分 8.5g	エネルギー 1466kcal たんぱく質 60.6g 脂質 30.5g 塩分 8g	エネルギー 1437kcal たんぱく質 54.9g 脂質 46.9g 塩分 6.7g	エネルギー 1530kcal たんぱく質 61.8g 脂質 44.4g 塩分 9g
	11月8日 日曜日	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 出し巻き卵 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・わかめ) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ジョア	キャラット食パン 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(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(なめこ・万葱) ツナと野菜の彩りソテー 納豆 牛乳	胚芽食パン いちごジャム ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 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
昼 食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ 小松菜のお浸し	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(りんご)	＜晩秋のあったか膳＞ ＜プチリクエスト＞ きのこのあんかけ蕎麦 (卵とじ) 厚揚げの生姜煮 菊花和え/*柿 スイスロール	秋野菜カレー コンソメスープ(キャベツ・シメジ) グリーンサラダ 福神漬	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 手作りミルク葛餅	十五穀米 清汁(小花麩・三つ葉) 白身魚の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース炒め 大根サラダ ライチゼリー
おやつ	手作りプリン	さつまいも蒸しパン		水ようかん		ビスコ・おせんべい	黒糖饅頭
夕 食	ご飯 味噌汁(畑菜・エノキ) 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(白菜) 鯖のおろし煮 (たら) 金平ごぼう 昆布豆	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鯖の煮付け 3色なます コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(玉葱・にら) 鶏だんごと大根のこっくり煮 炒りどうふ キウイ	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) 鰯の蒲焼き (ほき) かぶの蟹あん 漬物(干切沢庵)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(白玉麩・葉) ほきの磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し
成分	エネルギー 1464kcal たんぱく質 65.2g 脂質 33.1g 塩分 9g	エネルギー 1543kcal たんぱく質 60.7g 脂質 33.8g 塩分 8.8g	エネルギー 1418kcal たんぱく質 57.6g 脂質 39.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1560kcal たんぱく質 57.3g 脂質 40.1g 塩分 9g	エネルギー 1526kcal たんぱく質 64.5g 脂質 38.3g 塩分 9g	エネルギー 1436kcal たんぱく質 60.6g 脂質 45.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1478kcal たんぱく質 55.7g 脂質 31.5g 塩分 7.9g

	11月15日 日曜日	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日	
朝 食	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かにと胡瓜の和え物 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー いんげんのレモン風味和え 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 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) ちくわとさつま芋の煮物 納豆 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	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(里芋・キノコ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 牛乳	
昼 食	ご飯 豚汁 かれいの照り焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 きゅうり漬	チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート(洋梨)	ご飯 清汁(豆腐・小松菜) 白身魚の揚げ出し 里芋の柚子味噌かけ ごぼうと水菜のおろし醤油	<プチリクエスト> ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 焼きビーフン/＊バナナ	ご飯 赤だし味噌汁(玉葱・揚げ) 豚かつ しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の香味焼き (鮭) 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	
おやつ	ずんだどらやき	豆花	クリームパン	ゆずのデザート	抹茶ワッフル	酒饅頭	いちごカステラ	
夕 食	ご飯 中華スープ 海老と春雨の炒め物 小松菜のクルミ和え 漬物(胡瓜漬)	牛丼 味噌汁(渦巻き麩・葉) 温泉卵 大根のしそ風味和え	ご飯 味噌汁(畑菜・椎茸) 筑前煮 チンゲン菜ごま味噌和え 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 健康サラダ	三色丼 味噌汁(小花麩・豆苗) 切干大根の炒め煮 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 肉豆腐 れんこんの味噌炒め 昆布豆	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	
成分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1415kcal 52.6g 37.1g 8.5g	1451kcal 63.2g 47.4g 8g	1468kcal 54.3g 37g 8.3g	1537kcal 61.3g 34.1g 8.3g	1496kcal 61.3g 39g 8.5g	1472kcal 57.1g 38.7g 8.2g	1509kcal 62.8g 37.2g 8g
	11月22日 日曜日	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 水曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日	
朝 食	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 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 カリフラワーの香味和え 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 牛乳	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 みかんジュース	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(とろろ・畑菜) 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) ツナ炒り卵 オクラのお浸し ヤクルト	
昼 食	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・サヤ) ポークピカタ ブロッコリーのミルク煮 ポパイサラダ	さつま芋ご飯 清汁(そうめん・三つ葉) 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め 卵とうふ	ほうとう風うどん (卵とじ) 里芋の磯辺和え コンポート(りんご)	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) 赤魚西京漬け焼き 炒り鶏 桜海老とチンゲン菜のお浸し	<ロシア料理> バターライス ボルシチ きのこマリネ コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(白菜・人参) ミックスフライ ジャーマンポテト カリフラワーのドレッシング和え	
おやつ	きみしぐれ	エクレア	パイ饅頭	ココアケーキ	林檎のカスタード	ぶどうゼリー	わらび餅風	
夕 食	ご飯 味噌汁(茄子・玉葱) 鱈のゆかり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマリネ ツナポテト	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏肉のカレー風味焼き 切干し大根甘酢和え コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物(きゅうり漬)	ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 中華サラダ 杏仁デザート	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 味噌汁(なめこ・畑菜) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさつぱり和え コンポート(洋梨)	
成分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1520kcal 63.8g 43.2g 8.6g	1526kcal 60.3g 43g 9g	1454kcal 54.4g 40.7g 8.6g	1492kcal 54.3g 39g 9g	1452kcal 61.1g 37.2g 8.2g	1559kcal 63g 44.9g 7.7g	1506kcal 52.8g 32.4g 8.8g
	11月29日 日曜日	11月30日 月曜日						
朝 食	キャロット食パン メープルシロップ 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 ジョア						
昼 食	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) さんまの塩焼き (鮭) 木耳と白滝の炒り煮 とろろ芋	ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬						
おやつ	手作りおやき	たいやき						
夕 食	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) 凍り豆腐の肉詰め煮 しぎ茄子 キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート(パイ)						
成分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1525kcal 65.7g 51.6g 9g	1490kcal 52.6g 33.6g 8.3g					