

等々力の家 献立表10月

					10月1日 木曜日	10月2日 金曜日	10月3日 土曜日
朝					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(厚揚げ・玉葱) ちくわとさつま芋の煮物 納豆 ジョア	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
昼					ほうとう風うどん (卵とじ) れんこん磯辺揚げ コンポート(りんご)	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 焼きビーフン 昆布豆	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					チョコチップパン	ヨーグルトムース	水ようかん
夕					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(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(畑菜・椎茸) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 漬物(しば漬)
成分					エネルギー 1434kcal たんぱく質 54.9g 脂質 39.9g 塩分 8.9g	エネルギー 1493kcal たんぱく質 57.6g 脂質 27.5g 塩分 7.9g	エネルギー 1562kcal たんぱく質 56.9g 脂質 45.5g 塩分 8.9g
	10月4日 日曜日	10月5日 月曜日	10月6日 火曜日	10月7日 水曜日	10月8日 木曜日	10月9日 金曜日	10月10日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	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 みかんジュース	ご飯 味噌汁(里芋・キヌサヤ) 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(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 ヤクルト	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 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
昼	ご飯 豚汁 かれいの照り焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)	キャロットライス コンソメスープ ロールキャベツ シーザーサラダ きのこマリネ	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 豚肉ソテー 秋野菜添え かぶの水晶煮 コンポート(パイン)	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	<プチリクエスト> 栗ご飯 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	<プチリクエスト> ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・サヤ) ポークピカタ ポパイサラダ/バナナ	<プチリクエスト> 牛丼 味噌汁(豆腐・小松菜) 温泉卵 大根のしそ風味和え
おやつ	チーズ入り焼きケーキ	ゆずのデザート	酒饅頭	いちごカステラ	きみしぐれ	エクレア	あんみつ
夕	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 筑前煮 チンゲン菜ごま味噌和え 白菜の浅漬け	ご飯 中華スープ 海老と春雨の炒め物 切干し大根甘酢和え バナナ	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 肉豆腐 れんこんの味噌炒め 漬物(赤しその実)	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 鶏もものこつてり煮 胡瓜の変わり和え うぐいす豆	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(茄子・玉葱) 鯖のゆかり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ コンポート(白桃)
成分	エネルギー 1463kcal たんぱく質 53.6g 脂質 40.4g 塩分 9g	エネルギー 1433kcal たんぱく質 53.2g 脂質 35.5g 塩分 8g	エネルギー 1439kcal たんぱく質 54.8g 脂質 34.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1509kcal たんぱく質 62.8g 脂質 37.2g 塩分 8g	エネルギー 1408kcal たんぱく質 54g 脂質 29g 塩分 8.8g	エネルギー 1550kcal たんぱく質 61.4g 脂質 48.2g 塩分 8g	エネルギー 1442kcal たんぱく質 62.2g 脂質 35.2g 塩分 7.1g

※()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。

	10月11日 日曜日	10月12日 月曜日	10月13日 火曜日	10月14日 水曜日	10月15日 木曜日	10月16日 金曜日	10月17日 土曜日
朝食	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 野菜ジュース	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 牛乳	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	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 高野たまご巻 春菊ごま和え 牛乳
昼食	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 おやつ ココアケーキ	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 パイ饅頭	チキンライス かぶと鮭のクリームシチュー イタリアンサラダ 小松菜ソテー 林檎のカスタード	ご飯 コンソメスープ(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 わらび餅風	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 手作りプリン	<秋のカフェランチ> カレーピラフ/コンソメスープ 豚肉ときのこのトマト煮 秋のポテトサラダ 葡萄と和梨のゼリー たいやき	<プチリクエスト> ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ/バナナ カスタードケーキ
夕食	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 れんこんさっぱり和え きウイ	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(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(里芋・葉) 鯖の味噌煮 青菜の煮浸し コンポート(洋梨)
成分	エネルギー 1492kcal たんぱく質 53.9g 脂質 39g 塩分 8.9g	エネルギー 1449kcal たんぱく質 59.7g 脂質 40.8g 塩分 8.4g	エネルギー 1528kcal たんぱく質 67.9g 脂質 40.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1574kcal たんぱく質 58.1g 脂質 39.7g 塩分 8.5g	エネルギー 1435kcal たんぱく質 59.6g 脂質 47.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1531kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.9g 塩分 9g	エネルギー 1548kcal たんぱく質 61.5g 脂質 42.4g 塩分 7.7g
	10月18日 日曜日	10月19日 月曜日	10月20日 火曜日	10月21日 水曜日	10月22日 水曜日	10月23日 金曜日	10月24日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) けんちん煮 大根の若布ポン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・葉) アジの塩焼き(カレー) チンゲン菜のきのこ和え みかんジュース	胚芽食パン りんごジャム キャベツの炒め物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 肉詰めいなるの含め煮 オクラのおかか和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳
昼食	<プチリクエスト> ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・エノキ) ミートローフ/オレンジ 豆とひじきのマスタード和え おやつ コーヒージェリー	ご飯 具沢山汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 スイスロール	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 鶏肉の味噌焼き 煮奴 漬物(つぼ漬) 白大福	ご飯 味噌汁(もやし・きぬさや) たらのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ あんぱん	ご飯 赤だし味噌汁(豆腐・長葱) 豚かつ しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え バナナカステラ	親子丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし うぐいす豆 ビスコ・おせんべい	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 赤魚の粕漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物 ずんだどらやき
夕食	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 松風焼き ピーナッツ和え 浅漬け	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) 豚肉の味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物 カリフラワーの梅風味	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) 和風マーボー茄子 白和え ザーサイ	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・わかめ) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 漬物(千切沢庵)	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 肉野菜炒め 春巻 白桃缶のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・貝割れ) 鶏肉の治部煮 シェルマカロニサラダ 昆布佃煮
成分	エネルギー 1511kcal たんぱく質 60g 脂質 42g 塩分 7.7g	エネルギー 1565kcal たんぱく質 55.5g 脂質 39.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1430kcal たんぱく質 55.8g 脂質 31.6g 塩分 8.3g	エネルギー 1453kcal たんぱく質 55.4g 脂質 37.2g 塩分 8g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 63.6g 脂質 42.6g 塩分 9g	エネルギー 1544kcal たんぱく質 59g 脂質 39.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1507kcal たんぱく質 62.2g 脂質 35.8g 塩分 8.5g
	10月25日 日曜日	10月26日 月曜日	10月27日 火曜日	10月28日 水曜日	10月29日 木曜日	10月30日 金曜日	10月31日 土曜日
朝食	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	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(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かにと胡瓜の和え物 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) 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 キャベツのしその実和え ヤクルト	食パン メープルシロップ ウインナー ポテト添え ほたてサラダ 牛乳
昼食	ご飯 清汁(なると・みつば) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(きゅうり漬け) おやつ フレンチトースト	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	<そば打ち> 冷やし蕎麦 かきあげ 青菜の磯和え ゼリー 抹茶ゼリー	<プチリクエスト> 焼きそば(野菜炒め) 中華スープ(ハム・ちんげん菜) 焼き餃子 マンゴープリン ドーナッツ	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ バナナ クリームパン	ご飯 味噌汁(里芋・さや) 鯖の生姜焼き(たら) オクラの土佐煮 ポテトサラダ そば上用饅頭	海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) ひじき煮 大根サラダ 南瓜プリン
夕食	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け(たら) チンゲン菜の和風あえ 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ	ご飯 中華スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 大根の昆布風味	ご飯 味噌汁(小花麩・豆苗) 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 漬物(青しその実漬)	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(白玉麩・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
成分	エネルギー 1441kcal たんぱく質 59.4g 脂質 45.6g 塩分 8.2g	エネルギー 1580kcal たんぱく質 59.9g 脂質 41.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1582kcal たんぱく質 57.2g 脂質 37.3g 塩分 8g	エネルギー 1537kcal たんぱく質 55.6g 脂質 53.8g 塩分 9g	エネルギー 1563kcal たんぱく質 59.2g 脂質 44.8g 塩分 8.9g	エネルギー 1429kcal たんぱく質 49.6g 脂質 30.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1509kcal たんぱく質 57.2g 脂質 51g 塩分 7.1g

※()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。