

等々力の家 献立表 12月

			12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日	12月5日 土曜日
朝			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 卵の花 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 牛乳	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 みかんジュース	ご飯 味噌汁(さつま芋・葉) キャベツの炒め物 納豆 牛乳
昼			ご飯 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 カスタードケーキ	ご飯 コンソメスープ 手作りシーフードグラタン 梅ごぼうサラダ バナナ ゆずのムース	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 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 白大福	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) 豆花
おやつ					スイスロール		
夕			ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 鯖の味噌煮(たら) 青菜炒め コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 松風焼き 五目ひじき かぶのしそ風味	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) 豚肉の辛子味噌焼き 昆布とがんもの煮物 漬物(青しその実漬)	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(りんご)	茶飯 おでん 白和え みかん
成分			エネルギー 1454kcal 蛋白質 58.7g 脂質 38.5g 塩分 7.6g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 59.3g 脂質 41.2g 塩分 8.7g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 57.7g 脂質 52.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 57.9g 脂質 38.7g 塩分 8.1g
	12月6日 日曜日	12月7日 月曜日	12月8日 火曜日	12月9日 水曜日	12月10日 木曜日	12月11日 金曜日	12月12日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁(春菊・白玉麩) 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 野菜ジュース	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) さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麴ソテー 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	海老ピラフミートボール添え コンソメスープ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 かれの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 清汁(小花麩・三つ葉) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け
おやつ	フレンチトースト	ビスコ・おせんべい	たいやき	チーズ入り焼きケーキ	コーヒーゼリー	さつまいも蒸しパン	あんぱん
夕	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・わかめ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 コンポート(パイ)	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 肉野菜炒め 春巻き 漬物(赤しその実)	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	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け(ほき) チンゲン菜の胡麻酢和え 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 長芋の煮物 洋風お浸し	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(渦巻き麩・葉) 鯖の煮付け 白滝と人参の炒り煮 コンポート(洋梨)
成分	エネルギー 1484kcal 蛋白質 62.3g 脂質 34.2g 塩分 9g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 61.3g 脂質 38.6g 塩分 8.5g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 61.3g 脂質 36.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 56.2g 脂質 36.6g 塩分 8.1g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.9g 塩分 8.5g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 62.5g 脂質 35g 塩分 8.2g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 60.4g 脂質 26.6g 塩分 8.5g

※()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。

	12月13日 日曜日	12月14日 月曜日	12月15日 火曜日	12月16日 水曜日	12月17日 木曜日	12月18日 金曜日	12月19日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・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 ヤクルト	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	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	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 ジョア	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
昼食	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 クリームパン	<プチリクエスト> ご飯 コンソメスープ(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/バナナ 芋芋羹	あんかけ焼きそば (野菜炒め) 餃子&焼売 やわらか杏仁	十五穀米 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鰯の南蛮漬け (鮭) 煮奴 漬物(桜大根)
おやつ	チョコチップパン	そば上用饅頭	南瓜プリン		バナナカステラ		吹雪饅頭
夕食	ご飯 味噌汁(小花麩・豆苗) 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 酢味噌和え	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	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 コンポート(パイン)	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	ご飯 味噌汁(白菜・きざみ揚げ) カレイの煮付け 小松菜のクルミ和え 昆布豆	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の生姜焼き じゃが芋まさご和え オレンジ
成分	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58g 脂質 43.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 57.6g 脂質 33.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 64.1g 脂質 48.6g 塩分 8g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 58.2g 脂質 43.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 59.8g 脂質 41.2g 塩分 7.4g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.2g 塩分 8.3g
	12月20日 日曜日	12月21日 月曜日	12月22日 火曜日	12月23日 水曜日	12月24日 水曜日	12月25日 金曜日	12月26日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し 牛乳	食パン りんごジャム クリーム煮 チンゲン菜の炒め 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) さつま揚げと野菜の煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 出し巻き卵 茄子の生姜和え 野菜ジュース	キャラット食パン 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(わかめ・南瓜) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え みかんジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とじ 小松菜のわさび和え 牛乳
昼食	ご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き れんこんの味噌炒め 落花生和え	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(マンゴー)	鶏ごぼうご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鯖の漬け焼き かぼちゃのいとこ煮 浅漬け	ご飯 味噌汁(ウス・マキフ・エノキ) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ チンゲン菜のお浸し	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 二色浸し 漬物(胡瓜漬)	ケチャップライス オニオンスープ グリルドチキン ホットサラダ	ボークカレー コンソメスープ(キャベツ・シメジ) グリーンサラダ 福神漬
おやつ	手作りおやき	ドーナッツ	水まんじゅう(ゆず)	ドームケーキチョコ	今川焼き	ブッシュドノエル	抹茶ワッフル
夕食	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻ごし キウイ	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) めばるの塩焼き ささ身の磯香和え 昆布佃煮	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 ライチゼリー	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) ミートローフ カリフラワーサラダ フルーツ(いちご)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鯖のおろし煮 (たら) 金平ごぼう 高菜漬け	ご飯 味噌汁(玉葱・にら) 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の生姜醤油和え コンポート(りんご)
成分	エネルギー 1533kcal 蛋白質 59g 脂質 41.9g 塩分 8.2g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 64g 脂質 40.5g 塩分 7g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 62g 脂質 34g 塩分 8.1g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 62.3g 脂質 29.4g 塩分 8.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54g 脂質 50.5g 塩分 7.1g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 50.9g 脂質 45.2g 塩分 9g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.9g 塩分 9g
	12月27日 日曜日	12月28日 月曜日	12月29日 火曜日	12月30日 水曜日	12月31日 木曜日		
朝食	ご飯 味噌汁(とろろ・三つ葉) 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 ジョア	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム 野菜のソテーミートボール添え ブロッコリーサラダ 牛乳		
昼食	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物(干切沢庵)	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	ご飯 清汁(白玉麩・小松菜) みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し		
おやつ	ぶどうゼリー	手作りミルク葛餅	黒糖まんじゅう	水ようかん	ヨーグルトムース		
夕食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) 鰯の蒲焼き (ほき) かぶの蟹あん 胡麻いんげん	ご飯 コンソメスープ(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(パイン)	ご飯 味噌汁(白玉麩・葉) 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し 漬物(桜大根)	三色丼 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢	年越し蕎麦 かきあげ さつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え みかん		
成分	エネルギー 1456kcal 蛋白質 61.7g 脂質 36.5g 塩分 9g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 62.3g 脂質 49.8g 塩分 6.5g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 58.8g 脂質 27g 塩分 8.5g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 64.2g 脂質 39.2g 塩分 9g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 57.9g 脂質 51.4g 塩分 7.5g		

※()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。