※()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。

等々力の家
献立表 1月

	1月1日 日曜日	1月2日 月曜日	1月3日 火曜日	1月4日 水曜日	1月5日 木曜日	1月6日 金曜日	1月7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） 豚とかぶの煮物 豆きんとん 牛乳	ご飯 味噌汁（ワカメ・玉葱） ふきとつみれの吹き寄せ おたふく豆 ヤクルト	黒糖食パン 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・冬瓜） 和風チャンプル 青菜のお浸し 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 みかんジュース	<七草粥> 七草粥 味噌汁（しめじ・万葱） ちくわと野菜の煮物 もやしのごま和え／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 青菜の磯和え いちご	ご飯 のっぺ仕立て さばの幽庵焼き のし鶏 たたきごぼう	ご飯 清汁（小花麸・わかめ） 赤魚の西京漬け焼き 炒り鶏 桜海老とチンゲン菜のお浸し	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 フルーツカクテル	ご飯 中華スープ（人参・木耳） 回鍋肉 焼きビーフン ザーサイ	ご飯 味噌汁（とろろ・豆苗） さんまの塩焼き（鮭） 白滝と木耳の炒り煮 漬物（桜大根）
おやつ	松竹梅まんじゅう	練り切り	きんつば	パイ饅頭	林檎のカスタード	雪見うさぎまんじゅう	豆花
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）	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 中華スープ 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（なす・葉） たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ 漬物（しば漬）	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） 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 清汁（白玉麸・さや） 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え 里芋の柚子味噌かけ
成分	エネルギー 1307kcal 蛋白質 50.4g 脂質 15.2g 塩分 7.1g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 57.1g 脂質 25.8g 塩分 8.2g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 53.1g 脂質 41.6g 塩分 6.8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 58.5g 脂質 43.4g 塩分 7.4g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 64.9g 脂質 33.7g 塩分 8.1g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 52.4g 脂質 27.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 55g 脂質 42.9g 塩分 8.6g

	1月8日 日曜日	1月9日 月曜日	1月10日 火曜日	1月11日 水曜日	1月12日 木曜日	1月13日 金曜日	1月14日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁（玉葱・葉） 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーのかつおポン酢 ジョア	ご飯 味噌汁（里芋・貝割れ） 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	食パン いちごジャム 野菜炒め カリフラワーのツナ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・葉） アジの塩焼き（鮭） ちんげん菜のきのこ和え ヤクルト	胚芽食パン 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 牛乳	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 みかんジュース
昼食	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ほうれん草・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	洋風ピラフ ビーフシチュー カリフラワーのカレーソテー イタリアンサラダ	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）	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 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	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）
おやつ	フレンチトースト	南瓜プリン	ビスコ・おせんべい	【温】おしるこ	手作りプリン	ドームケーキチョコ	クリームパン
夕食	ご飯 味噌汁（じゃが芋・さや） ぶり大根（鶏肉） しぎ茄子 白菜と桜海老のお浸し	ご飯 清汁（とろろ昆布・万葱） 鯖の味噌煮（ホキ） 青菜炒め 昆布豆	ご飯 味噌汁（椎茸・白玉麸） 松風焼き 五目ひじき バナナ	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 人参ソテー	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 きゃらぶき 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
成分	エネルギー 1551kcal 蛋白質 59.1g 脂質 35.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 59.4g 脂質 44.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 62.5g 脂質 39.2g 塩分 7.5g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.3g 塩分 8.3g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 58.5g 脂質 46.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 58.3g 脂質 38.7g 塩分 7.6g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 53.8g 脂質 29.7g 塩分 8.7g

	1月15日 日曜日	1月16日 月曜日	1月17日 火曜日	1月18日 水曜日	1月19日 木曜日	1月20日 金曜日	1月21日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁（もやし・葉） ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのかつおポン酢 牛乳	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	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 京がんもの煮物 なめ茸おろし ジョア	黒糖食パン りんごジャム さつま揚と野菜炒め物 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	ご飯 味噌汁（キャベツ・万葱） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼食	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（とろろ昆布・椎茸） 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	ご飯 コンソメスープ 手作りｼｰﾌｰﾄﾞｸﾞﾗﾀﾝ 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
おやつ	かりんとうドーナッツ	吹雪饅頭	カスタードケーキ	スイスロール	チーズ入り焼きケーキ	わらび餅風	チョコチップパン
夕食	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（鱈） チンゲン菜の胡麻酢和え かぶのしそ風味	ご飯 味噌汁（おつゆ麸・しろ菜） 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 清汁（豆腐・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（しろ菜・なす） 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ
成分	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.2g 脂質 35.3g 塩分 7.6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 61.2g 脂質 34.7g 塩分 8.7g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 60.9g 脂質 51.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 57.9g 脂質 35.8g 塩分 7.9g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 60.9g 脂質 37.2g 塩分 7.6g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 62.2g 脂質 28.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.1g 塩分 8.9g

※()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22日 日曜日	1月23日 月曜日	1月24日 火曜日	1月25日 水曜日	1月26日 水曜日	1月27日 金曜日	1月28日 土曜日
朝食	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	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 鰤つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し ジョア	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(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(白菜・椎茸) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し みかんジュース
昼食	ご飯 味噌汁(おつゆ麸・万葱) 鯖の生姜焼き(鰆) 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	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(りんご)	ちゃんぽん(野菜炒め) 餃子 ライチゼリー	十五穀米 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鰺の南蛮漬け(鶏肉) 煮奴 漬物(桜大根)	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(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
おやつ	ヨーグルトムース	水ようかん	さつまいも蒸しパン	今川焼き	ドーナッツ	たいやき	きみしぐれ
夕食	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(みかん)	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 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 酢味噌和え	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	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし ザーサイ
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1483kcal 蛋白質 54g 脂質 37.2g 塩分 8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425kcal 蛋白質 61.9g 脂質 45.4g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1495kcal 蛋白質 59.3g 脂質 32.5g 塩分 8.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal 蛋白質 55.5g 脂質 39g 塩分 7.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1478kcal 蛋白質 61.5g 脂質 46.1g 塩分 9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1496kcal 蛋白質 59.9g 脂質 35.5g 塩分 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42.9g 塩分 8g

	1月29日 日曜日	1月30日 月曜日	1月31日 火曜日
朝食	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 ジョア
昼食	ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(レタス・人参) いかメンチ&カレーコロッケ 海老のソテー コンポート(マンゴー)	鶏ごぼうご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鰆の漬け焼き さつま芋のりんご煮 漬物(青しその実漬)	<ブチリクエスト> ご飯 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・ﾋﾟｰﾏﾝ) ミートローフ カリフラワーサラダ/みかん
おやつ	いちごカステラ	ぶどうゼリー	芋羊羹
夕食	ご飯 味噌汁(白玉麸・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 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(白玉麸・万葱) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ チンゲン菜のお浸し
成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1494kcal 蛋白質 58.8g 脂質 38.9g 塩分 7.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498kcal 蛋白質 59.9g 脂質 33.8g 塩分 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1497kcal 蛋白質 57.5g 脂質 37.9g 塩分 7.6g