

等々力の家 献立表 6月

		6月1日 水曜日		6月2日 木曜日		6月3日 金曜日		6月4日 土曜日							
朝食 昼食 おやつ 夕食			黒糖食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ 小松菜ソテー 牛乳		ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) キャベツの炒め物 納豆 ヨーグルト		ご飯 味噌汁(ちんげん菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳		ご飯 味噌汁(しろ菜・わかめ) 京がんもの煮物 オクラのおかか和え 牛乳						
			【初夏の中華メニュー】 中華おこわ 春雨スープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 焼売/マンゴープリン エクレア		ご飯 味噌汁(小松菜・椎茸) たらこのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーサラダ カステラ		ご飯 味噌汁(南瓜・揚げ) ポークステーキ 冬瓜のつや煮 漬物(しば漬) ビスコ・おせんべい		ご飯 豚汁 カレーの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 抹茶ゼリー						
			ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレーの揚げおろし煮 白菜味噌炒め オレンジ		ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 和風マーボー茄子 白和え フルーツカクテル		ご飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鯖の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 にらともやしの和え物		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)						
	成分		エネルギー 1581kcal 蛋白質 53.7g 脂質 61.6g 食塩 7.4g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 55.3g 脂質 33.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 58.4g 脂質 39.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 57g 脂質 43.2g 食塩 7.8g									
		6月5日 日曜日		6月6日 月曜日		6月7日 火曜日		6月8日 水曜日		6月9日 木曜日		6月10日 金曜日		6月11日 土曜日	
朝食 昼食 おやつ 夕食	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 高野の卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳		キャラット食パン いちごジャム クラムチャウダー キャベツソテー 野菜ジュース		ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなるの含め煮 なめ茸おろし ジョア		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(わかめ・白菜) 厚焼き卵 ひじき煮 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 みかんジュース		ご飯 味噌汁(おつゆ麩・玉葱) さんまの蒲焼(ほき) 小松菜としいたけのお浸し 牛乳		
	ご飯 清汁(とろろ昆布・水菜) 赤魚の粕漬け焼き 豚と大根の煮物 わかめの酢の物		菜飯 清汁(なると・三つ葉) 肉豆腐 焼きなす コンポート(マンゴー)		ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・エリンギ) ミートローフ 花野菜のタルタルソース オレンジ		穴子散らし寿司 清汁(小花麩・貝割れ) 茶碗蒸し 青菜のごまよごし		ご飯 味噌汁(冬瓜・さや) 蒸鶏の葱醤油だれ ブロッコリーとしめじのソテー 豆ヘルシーサラダ		ご飯 清汁(花麩・貝割れ) 鯖の生姜焼き(鮭) オクラの土佐煮 ポテトサラダ		ご飯 春雨スープ 豚肉の四川風炒め 焼売 大学芋		
	チーズ入り焼きケーキ		手作りプリン		たいやき		ベアクリームワッフル		あんみつ		どら焼き(てるてる坊主)		そば上用饅頭		
	【プチリクエスト】 ご飯 / キウイ 味噌汁(おつゆ麩・貝割れ) 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ		ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鰯の立田揚げ(たら) チンゲン菜のわさび和え うずら豆		ご飯 清汁(渦巻き麩・ねぎ) 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 漬物(桜大根)		ご飯 中華スープ 牛肉の韓国風 ナムル 大根ピリ辛煮		ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) メダイのマヨネーズ焼き 冷奴 コンポート(黄桃)		ご飯 味噌汁(白玉麩・豆苗) 自家製ひりょうず 金平ごぼう バナナ		ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 コンポート(パイン)		
成分		エネルギー 1575kcal 蛋白質 64g 脂質 40.6g 食塩 8.6g	蛋白質 63.5g 脂質 42.9g 食塩 7.6g	蛋白質 56.4g 脂質 40.2g 食塩 7.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 53.9g 脂質 39.5g 食塩 8.7g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 62.9g 脂質 45g 食塩 8.5g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 51.5g 脂質 36g 食塩 8.2g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 59.1g 脂質 46.5g 食塩 7.8g							

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。

	6月12日 日曜日		6月13日 月曜日		6月14日 火曜日		6月15日 水曜日		6月16日 木曜日		6月17日 金曜日		6月18日 土曜日	
朝食	食パン りんごジャム ウインナー ポテト添え ツナサラダ 牛乳		ご飯 味噌汁(南瓜・えのき) はんぺんと青菜の煮浸し 納豆 ヤクルト		ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鯛つみれの煮物 (がんも) ブロッコリーのお浸し 牛乳		キャラット食パン 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つと煮 卵の花 みかんジュース		ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 厚揚げのそぼろ煮 オクラのおかか浸し 牛乳		胚芽食パン マーマレードジャム トマト煮 青菜ソテー 牛乳	
昼食	かき揚げ丼 味噌汁(白玉麩・葉) 切干大根の煮物 コンポート(みかん)		ご飯 かき玉汁 クロメバルの当座煮 厚揚げの野菜あんかけ 大根サラダ		【プチリクエスト】 ご飯 / メロン 味噌汁(小松菜・椎茸) メンチカツ&枝豆コロケ 夏野菜サラダ		冷やし中華 焼き餃子 やわらか杏仁		ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬 (ほき) 巾着と野菜の煮物 漬物(桜大根)		ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 白身魚の香味ソースかけ 冬瓜の煮物 ミモザサラダ		ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・マッシュ) 照り焼きハンバーグ パンプキンサラダ カルピスポンチ	
おやつ	ドーナッツ		ヨーグルトムース		苺羊羹		お煎餅&バームロール		吹雪饅頭		ドームケーキ		とうもろこし蒸しパン	
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 白菜の浅漬		ご飯 清汁(豆腐・絹さや) 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌照り煮 コンポート(りんご)		ご飯 味噌汁(麩・ねぎ) たらの薬味蒸し ささ身と豆苗の胡麻和え なすの浅漬		ご飯 味噌汁(えのき・きざみ揚げ) カレイの煮付け 桜海老と白菜のソテー しろ菜の胡桃和え		ご飯 味噌汁(畑菜・しめじ) 鶏肉の照り焼き 麩とキャベツの味噌炒め コンポート(黄桃)		ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え コンポート(パイナップル)		ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万 赤魚の塩焼き 落花生和え めかぶ	
成分	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1430kcal
	蛋白質	57.6g	蛋白質	57.9g	蛋白質	59.1g	蛋白質	58.1g	蛋白質	52.6g	蛋白質	58.4g	蛋白質	56.6g
	脂質	53.9g	脂質	34.1g	脂質	36.8g	脂質	53.6g	脂質	25.7g	脂質	47.6g	脂質	39.5g
	食塩	8.4g	食塩	7.7g	食塩	8.9g	食塩	8.7g	食塩	8.1g	食塩	8.1g	食塩	7.4g
	6月19日 日曜日		6月20日 月曜日		6月21日 火曜日		6月22日 水曜日		6月23日 木曜日		6月24日 金曜日		6月25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 ジョア		ご飯 味噌汁(渦巻き麩・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳		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 茄子の生姜和え 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 野菜ジュース		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 みかんジュース		黒糖食パン メープルシロップ 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・三つ葉) 鰯の漬け焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜の茗荷風味		ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鶏の唐揚げ そら豆のマリネ しろ菜のお浸し		ご飯 具沢山汁 クロメバルの照り煮 揚げだし豆腐 アメリカンチェリー		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)		夏野菜シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ・コーン) グリーンサラダ 福神漬 桃ゼリー		ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 豚と青梗菜の塩麹炒め ひじき煮 胡麻いんげん		十五穀米 清汁(小花麩・三つ葉) 白身魚の味噌焼き 里芋の磯辺和え もずく酢	
おやつ	酒饅頭		かりんとうドーナッツ		豆花		今川焼き		抹茶ワッフル		手作りミルク葛餅		黒糖饅頭	
夕食	ご飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝と木耳の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ		ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ コンポート(マンゴー)		牛丼 味噌汁(キャベツ・しめじ) 温泉卵 大根のしそ風味和え		ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鯖のおろし煮 (たら) ほうれん草のごま和え 昆布佃煮		ご飯 清汁(麩・豆苗) 鶏だんごと大根のこっくり煮 ザーサイ冷奴 ピーマンの味噌炒め		ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) 鰯の蒲焼き 冬瓜の蟹あん 漬物(千切沢庵)		ご飯 コンソメスープ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き シーザーサラダ バナナ	
成分	エネルギー	1419kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1428kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1479kcal
	蛋白質	64.4g	蛋白質	63.3g	蛋白質	58.4g	蛋白質	53.6g	蛋白質	58.5g	蛋白質	57.8g	蛋白質	58.8g
	脂質	19.9g	脂質	38.5g	脂質	45.7g	脂質	36.6g	脂質	43.8g	脂質	35.2g	脂質	47.4g
	食塩	8.2g	食塩	8.3g	食塩	7.9g	食塩	8.2g	食塩	9g	食塩	8.3g	食塩	6.8g
	6月26日 日曜日		6月27日 月曜日		6月28日 火曜日		6月29日 水曜日		6月30日 木曜日					
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 ヤクルト		ご飯 味噌汁(玉葱・しろ菜) 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(じゃが芋・長葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳		ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) がんもの煮物 かぶのなめ茸和え ジョア		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					
昼食	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース かんぴょうの煮物 漬物(桜大根)		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 味噌汁(ほうれん草・揚げ) 豚かつ 3色なます なすの浅漬		あじさい寿司 清汁(とろろ昆布・貝割れ) 筑前煮 豆乳の寒天よせ		バターライス コンソメスープ(かぶ・葉) ロールキャベツトマト煮 ポテトサラダ カリフラワーのピクルス					
おやつ	フレンチトースト		水ようかん		ぶどうゼリー		クリームパン		南瓜プリン					
夕食	ご飯 味噌汁(白玉麩・葉) ホキフライ ビーフン炒め フルーツヨーグルト		ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鶏肉の山椒焼き 夏野菜の煮物 健康サラダ		ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鯖の煮付け コーンと白菜の炒め物 コンポート(白桃)		ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 中華サラダ		ご飯 清まし汁(渦巻き麩・春菊) 海老と春雨の炒め物 梅じゃこ蓮根 野沢菜漬					
成分	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1589kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1429kcal				
	蛋白質	58.6g	蛋白質	57.3g	蛋白質	58g	蛋白質	54.2g	蛋白質	54.2g				
	脂質	34.3g	脂質	27.4g	脂質	48.8g	脂質	35g	脂質	36.3g				
	食塩	8.5g	食塩	8.1g	食塩	7.4g	食塩	9g	食塩	8.2g				

※()の赤字は代替食です。代替食の内容は変更になることがあります。