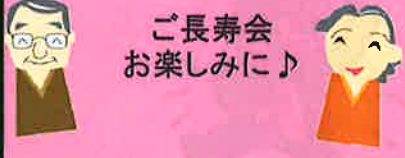


等々力の家 献立表 9月

朝食 昼食 おやつ 夕食 成分					9月1日 木曜日	9月2日 金曜日	9月3日 土曜日
					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) いか団子の含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・長葱) ハンペンの卵とじ 茄子の生姜和え ジョア
					ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 キウイ 味噌まんじゅう	親子丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし うぐいす豆 コーヒーゼリー	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 豆花
					ご飯 味噌汁(玉葱・絹さや) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗ともやしの和え物	ご飯 清汁(揚げ・しろ菜) 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 マカロニサラダ コンポート(パイン)
					エネルギー 1493kcal 蛋白質 61.6g 脂質 34.3g 食塩 9g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 56.5g 脂質 45.3g 食塩 8.2g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 57g 脂質 40.8g 食塩 8.4g
	9月4日 日曜日	9月5日 月曜日	9月6日 火曜日	9月7日 水曜日	9月8日 木曜日	9月9日 金曜日	9月10日 土曜日
朝食	胚芽食パン 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(しろ菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 みかんジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 かんぴょうの煮物 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) さんまの蒲焼 (たら) 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 りんごジャム ウインナー ポテト添え ほたてサラダ 牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・エノキ) ミートローフ 豆とひじきのマスタード和え オレンジ	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 コンソメスープ(セロリ・マッシュ) 手作り和風ハンバーグ ごぼうサラダ ミックスフルーツ缶	ご飯 味噌汁(大根・葉) 鶏肉の味噌焼き 煮奴 漬物(つぼ漬)	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ 胡瓜のピクルス	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	＜プチリクエスト＞ 海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) ひじき煮 梨
おやつ	ヨーグルトムース	チーズ入り焼きケーキ	かりんとうドーナッツ	あんみつ	バナナカステラ	そば上用饅頭	パウンドケーキ
夕食	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) ソイの照り煮 チンゲン菜の海苔山葵和え 漬物(桜大根)	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 野菜のマリネ	ご飯 清汁(豆腐・絹さや) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの柚子みそ和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) 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(白玉麩・豆苗) 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) 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 マスカットゼリー
成分	エネルギー 1538kcal 蛋白質 64.7g 脂質 50.9g 食塩 7.1g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 57.4g 脂質 39.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.1g 食塩 7g	エネルギー 1591kcal 蛋白質 63.2g 脂質 43.4g 食塩 8.1g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 56.8g 脂質 46.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 49.3g 脂質 33.9g 食塩 7.8g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 50.8g 脂質 47.6g 食塩 6.7g

※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。

	9月11日 日曜日	9月12日 月曜日	9月13日 火曜日	9月14日 水曜日	9月15日 木曜日	9月16日 金曜日	9月17日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(なめこ・しろ菜) ちくわとちんげん菜のさつ煮 納豆 ヨーグルト	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 ブルーベリージャム 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(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 みかんジュース	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	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とつみれの煮物 納豆 ジョア	キャラット食パン いちごジャム ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳
昼食	 ご長寿会 お楽しみに♪	ご飯 コンソメスープ メンチカツ&牛肉コロッケ 春雨のサラダ りんご 芋羊羹	チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬け(ほき) 巾着と野菜の煮物 漬物(桜大根) あんぱん	＜中秋の名月＞ まいたけ御飯 中秋田毎汁 月見蒸し 炊き合わせ/オレンジ お月見まんじゅう	＜プチリクエスト＞ ご飯/野沢菜漬 具沢山汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 今川焼き	炊込みご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鰯の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け ぶどうゼリー
おやつ			たいやき				
夕食	カレーライス フレンチサラダ 福神漬 コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(麩・ねぎ) たらめの薬味蒸し 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(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 うぐいす豆	ご飯 味噌汁(畑菜・しめじ) 豚肉の生姜焼き 里芋のまさご和え 漬物(赤しその実)	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え キウイ	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 コンソメスープ(マッシュルー・コーン) 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
成分	エネルギー 971kcal 蛋白質 33.6g 脂質 22.9g 食塩 5g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 63.7g 脂質 42.6g 食塩 6.8g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 52.1g 脂質 29.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.4g 脂質 34.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 60.6g 脂質 28.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.3g 食塩 7.1g
	9月18日 日曜日	9月19日 月曜日	9月20日 火曜日	9月21日 水曜日	9月22日 水曜日	9月23日 金曜日	9月24日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	食パン メープルシロップ 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(南瓜・わかめ) 肉詰めいなり煮の煮物 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 ジョア	黒糖食パン マーマレードジャム クリーム煮 チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(しろ菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・葉) 鶏の唐揚げ カリフラワーじゃこ炒め 小松菜のお浸し さつま芋も蒸しパン	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 上用まんじゅう	ご飯 清汁(豆腐・絹さや) 豚と青梗菜の塩麴炒め ひじき煮 胡麻いんげん 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 抹茶ワッフル	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) おはぎ	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 水ようかん	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 ぶどうゼリー 手作りミルク葛餅
おやつ							
夕食	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 漬物(桜大根)	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(キャベツ・万葱) 鯖のおろし煮 金平ごぼう 昆布豆	ご飯 清汁(麩・豆苗) 鶏だんごと大根のこっくり煮 炒りどうふ 漬物(青しその実)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・絹さや) 鰯の蒲焼き(ほき) かぶの蟹あん オレンジ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート(パイ)	ご飯 味噌汁(白玉麩・葉) ほきの磯風味フライ きのこソテー 漬物(桜大根)
成分	エネルギー 1553kcal 蛋白質 67.9g 脂質 36.5g 食塩 9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 55.7g 脂質 39.4g 食塩 8.9g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35g 食塩 8.6g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 62.3g 脂質 33g 食塩 7.3g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 64.8g 脂質 48.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 62.3g 脂質 40.5g 食塩 8g
	9月25日 日曜日	9月26日 月曜日	9月27日 火曜日	9月28日 水曜日	9月29日 木曜日	9月30日 金曜日	
朝食	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 麩の煮物 かにと胡瓜の和え物 野菜ジュース	キャラット食パン ブルーベリージャム 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 みかんジュース	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	胚芽食パン りんごジャム マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ヤクルト	
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 中華スープ 八宝菜 焼きビーフン 昆布豆	ご飯 コンソメスープ(セロリ・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(洋梨)	＜プチリクエスト＞ 醤油ラーメン(野菜炒め) キャベツの塩昆布和え マンゴープリン	キャラットライス コーンポタージュ ロールキャベツ シーザーサラダ きのこマリネ	ご飯 赤だし味噌汁 豚かつ しめじと白菜のお浸し さつま芋の甘露煮 チーズケーキ	
おやつ	フレンチトースト	南瓜プリン	クリームパン	ずんだどらやき	ゆずのデザート		
夕食	三色丼 清まし汁(渦巻き麩・春菊) 白菜の柚子味噌和え キウイ	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) ソイの煮付け 三色なます コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) 筑前煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え	ご飯 清まし汁(渦巻き麩・春菊) チキンの焼き南蛮 健康サラダ 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 海老と春雨の炒め物 二色巻き煮 バナナ	ご飯 味噌汁(南瓜・万葱) 肉豆腐 れんこんの味噌炒め コンポート(パイ)	
成分	エネルギー 1430kcal 蛋白質 52.4g 脂質 34.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 60.5g 脂質 41.9g 食塩 7g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 59.5g 脂質 43.4g 食塩 8.4g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 63.1g 脂質 36.4g 食塩 9.2g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 57.5g 脂質 42.9g 食塩 7.5g	

※()の赤字は代替食です。代替食は内容が変更になることがあります。