

等々力の家 献立表 8月

	8月1日 月曜日	8月2日 火曜日	8月3日 水曜日	8月4日 木曜日	8月5日 金曜日	8月6日 土曜日	
朝食	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	キャロット食パン マーマレードジャム トマト煮 青菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とちくわの煮物 納豆 ヨーグルト	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) 肉詰めいなるの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 野菜ジュース	
昼食	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	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	[ブラジル料理] アホイス フェイジョアーダ ヴィナグレッチ オレンジ 	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)	
おやつ	ドームケーキ	ドーナッツ	カスタードケーキ	とうもろこし蒸しパン	コーヒーゼリー	今川焼き	
夕食	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・万葱) 赤魚の塩焼き 落花生和え めかぶ	ご飯 コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱) ポークソテー キャベツのコールスロー バナナ	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 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(じゃが芋・万葱) 鯖のおろし煮 ほうれん草のごま和え 昆布佃煮	
成分	エネルギー 1572kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 54.6g 脂質 45.9g 塩分 6.9g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 60.2g 脂質 35.7g 塩分 7.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 65g 脂質 39.9g 塩分 9g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 51.9g 脂質 56.5g 塩分 8.1g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 54g 脂質 39.5g 塩分 8.1g	
	8月7日 日曜日	8月8日 月曜日	8月9日 火曜日	8月10日 水曜日	8月11日 木曜日	8月12日 金曜日	8月13日 土曜日
朝食	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 いちごジャム ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳	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	キャロット食パン 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 かぶのなめ茸和え ジョア
昼食	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	冷やし中華(野菜炒め) 焼き餃子 やわらか杏仁	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)	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	ご飯 赤だし味噌汁 豚かつ 3色なます なすの浅漬け	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
おやつ	抹茶ワッフル	チョコチップパン	ぶどうゼリー	黒糖饅頭	水ようかん	酒饅頭	手作りミルク葛餅
夕食	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(干切沢庵)	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(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 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	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鰯の煮付け コーンと白菜の炒め物 漬物(赤しその実)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ
成分	エネルギー 1589kcal 蛋白質 57.6g 脂質 44.5g 塩分 8.9g	エネルギー 1431kcal 蛋白質 56.6g 脂質 36g 塩分 8.5g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 59.6g 脂質 44.3g 塩分 8.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 57.6g 脂質 29.6g 塩分 8.6g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 54.3g 脂質 37.4g 塩分 7.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 56.6g 脂質 48.7g 塩分 7.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 53.2g 脂質 31.3g 塩分 8.7g
	8月14日 日曜日	8月15日 月曜日	8月16日 火曜日	8月17日 水曜日	8月18日 木曜日	8月19日 金曜日	8月20日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 鰯の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 田舎煮 かにと胡瓜の和え物 牛乳	胚芽食パン メープルシロップ マカロニのクリーム煮 ツナサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) おつゆ麩の煮物 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(春菊・揚げ) ウインナーと青菜のソテー カリフラワーのしそ風味 みかんジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) チーズスクランブルエッグ 白菜のなめ茸和え 牛乳
昼食	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	ご飯 味噌汁(豆腐・さや) 鶏肉のネギ塩だれ 金平ごぼう ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 回鍋肉 もやしとザーサイの和え物 スイカ	ご飯 味噌汁(キャベツ・インゲン) 焼きさば(たら) 南瓜の煮物 海藻サラダ	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) 冷やし豚しゃぶ 茄子のピリ辛煮 もろぎゅう わらび餅風	<夏の涼やか御膳> 枝豆ご飯/梅さしみ汁 揚げだし豆腐夏野菜添え トマトの旬菜寄せ オクラの湯葉和え アイスクリーム 	ご飯 清汁(豆腐・しろ菜) 揚げ魚のポン酢おろし 冬瓜煮 ごぼうと水菜の味噌マヨ 味噌まんじゅう
おやつ	南瓜プリン	林檎のカスタード	ずんだどらやき	ヨーグルトムース	ヨーグルトムース	ヨーグルトムース	ヨーグルトムース
夕食	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 コンポート(パイナップル)	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) カレーの照り焼き 白菜辛味噌炒め 切干大根のサラダ	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 豆腐のふわふわ卵とじ煮 ベーコンと小松菜のソテー 大根の浅漬け	ご飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 鶏もものこってり煮 春雨の酢の物 漬物(赤しその実)	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) たららの香り揚げ あさりと大根の炒め物 人参浅漬け	ご飯 コンソメスープ(人参・コーン) ハンバーグ 野菜のマリネ 漬物(桜大根)	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) 鶏肉のカレー風味焼き ビーンズミルク煮 バナナ
成分	エネルギー 1452kcal 蛋白質 54.2g 脂質 35.9g 塩分 7.7g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 58g 脂質 41.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 63.5g 脂質 43.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 58.7g 脂質 47.5g 塩分 8.5g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 45.9g 脂質 50.9g 塩分 9g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 61.4g 脂質 45.4g 塩分 7.1g

※()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。

	8月21日 日曜日	8月22日 月曜日	8月23日 火曜日	8月24日 水曜日	8月25日 水曜日	8月26日 金曜日	8月27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 ヤクルト	食パン ブルーベリージャム オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜・葉) 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 しらすおろし みかんジュース	キャロット食パン いちごジャム 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(しろ菜・大根) つみれの煮物 納豆 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・白玉麩) 五目卵焼き 小松菜の和え物 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 茄子の生姜浸し ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁(とろろ昆布・貝割れ) メバルの西京漬焼き 炒り鶏 チンゲン菜の辛し和え	ご飯 味噌汁(畑菜・白玉麩) ミックスフライ 金平ポテト 胡瓜の酢の物	ご飯 コンソメスープ(玉葱・人参) 豚肉のトマトソース シェフサラダ かぶのピクルス	麦ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 鮭の照焼き 白滝の真砂炒め とろろ芋	キーマカレー ジョア 生野菜サラダ 福神漬 メロン	ご飯 華風スープ スタミナ炒め もやしのナムル オレンジ
おやつ	クリームパン	パイ饅頭	かりんとうドーナツ	スイスロール	ココアケーキ	あんみつ	豆花
夕 食	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 赤魚の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 ミックスフルーツ	ご飯 春雨スープ 豚肉とゴーヤの炒め物 中華サラダ やわらか杏仁	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 鶏肉と大豆の柔らか煮 花野菜炒め キウイ	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) たらの野菜蒸し 揚げだし豆腐 漬物(しば漬)	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 鰯の梅しそ焼き(ほき) 精進揚げ ささみと胡瓜の土佐酢和え	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 豆腐と魚介の旨煮 茄子炒め 昆布佃煮
成分	エネルギー 1448kcal 蛋白質 51.3g 脂質 33.5g 塩分 8.5g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 60.1g 脂質 46.9g 塩分 7.3g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 59.2g 脂質 42.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 55.1g 脂質 38.7g 塩分 8g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 60.4g 脂質 41g 塩分 7.8g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 58.9g 脂質 30.1g 塩分 7.7g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39.9g 塩分 8.1g
	8月28日 日曜日	8月29日 月曜日	8月30日 火曜日	8月31日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁(もやし・にら) 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのかつおポン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え 牛乳	黒糖食パン マーメイドジャム スクランブルエッグ 小松菜ソテー みかんジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・長葱) キャベツの炒め物 納豆 ジョア			
昼 食	ご飯 清汁(野菜つみれ・貝割) 鯖の味噌煮(たら) 青菜の煮浸し パンプキンサラダ	冷やし蕎麦 枝豆と海老のかき揚げ 凍豆腐の含め煮 桃ゼリー	＜サマーランチ＞ カレーピラフ/コンソメスープ 米なすのチーズハンバーグ シュリンプサラダ レモンゼリー	ご飯 味噌汁(小松菜・椎茸) たらのポテト焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーサラダ			
おやつ	フレンチトースト	ビスコ・おせんべい	ロールケーキ(レモン)	エクレア			
夕 食	ご飯 味噌汁(うずまき麩・豆苗) 手作りつくね ピーナッツ和え うぐいす豆	ご飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 カリフラワーの梅風味	ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレイの揚げおろし煮 白菜味噌炒め コンポート(りんご)	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			
成分	エネルギー 1559kcal 蛋白質 63.4g 脂質 43.7g 塩分 8.3g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 64.2g 脂質 45.7g 塩分 8.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 48.1g 脂質 49.1g 塩分 7.2g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 57.4g 脂質 35.8g 塩分 8.5g			