

等々力の家 献立表10月

							10月1日 土曜日
朝							ご飯 味噌汁(里芋・キヌサヤ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの梅しそ和え 牛乳
昼							ご飯 味噌汁(キャベツ・しろ菜) 鯖の香味焼き(鮭) 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け いちごカステラ
おやつ							
夕							ご飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え 柿
食							
成分							エネルギー 1566kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.7g 食塩 7.8g
	10月2日 日曜日	10月3日 月曜日	10月4日 火曜日	10月5日 水曜日	10月6日 木曜日	10月7日 金曜日	10月8日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ウインナーと青菜のソテー カリフラワーの香味和え ショア	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) チーズスクランブルエッグ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) さつま揚げと野菜の煮浸し しらす納豆 野菜ジュース	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(とろろ・しろ菜) 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 オクラのお浸し みかんジュース
昼	ご飯 コンソメスープ(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	海老かきあげ丼 味噌汁(長葱・わかめ) ひじき煮 大根サラダ	ご飯 清汁(豆腐・小松菜) 鰹のたたき 里芋の味噌かけ ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 赤魚西京漬け焼き 炒り鶏 桜海老とチンゲン菜のお浸し	チキンライス かぶと鮭のクリームシチュー イタリアンサラダ 小松菜ソテー	ご飯 コンソメスープ(白菜・人参) ミックスフライ ジャーマンポテト カリフラワーのドレッシング和え
おやつ	きみしぐれ	エクレア	抹茶ゼリー	ココアケーキ	パイ饅頭	林檎のカスタード	わらび餅風
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鱈のかおり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ(人参・コーン) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマリネ ツナポテト	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 豆たっぷりサラダ コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 鰯の有馬焼き(ほき) きざみ昆布の炒り煮 漬物(きゅうり漬)	ご飯 春雨スープ 豚とピーマンの細切り炒め 中華サラダ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ うずら豆	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 漬物(しば漬)
食							
成分	エネルギー 1523kcal 蛋白質 63.8g 脂質 43.4g 食塩 8.3g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 47.6g 脂質 39.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 66.9g 脂質 27.8g 食塩 7g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 53.2g 脂質 37.8g 食塩 9g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 61.3g 脂質 45.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 66.3g 脂質 39.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 51.7g 脂質 32.1g 食塩 8.5g

	10月9日 日曜日	10月10日 月曜日	10月11日 火曜日	10月12日 水曜日	10月13日 木曜日	10月14日 金曜日	10月15日 土曜日
朝 食	キャロットパン 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(玉葱・葉) 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) つみれの煮物 大根の若布ボン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・葉) アジの塩焼き チンゲン菜のきのこ和え ヤクルト	黒糖食パン マレードジャム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) キャベツの炒め物 納豆 ヨーグルト
昼 食	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	ご飯 ポークカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬 メロン	ご飯 味噌汁(しろ菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ 浅漬け	ご飯 清汁(なると・みつば) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(きゅうり漬け)	＜十三夜＞ 栗ご飯/卵とうふ 清汁(そうめん・三つ葉) 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ 水ようかん	ご飯 パンプキンスープ たらしのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ ドームケーキチョコ
おやつ	手作りプリン	たいやき	カスタードケーキ	お煎餅&バームロール	月餅		
夕 食	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(豆腐・ワカメ) 凍り豆腐の肉詰め煮 しぎ茄子 キャベツのおかか和え	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 鯖の味噌煮(鰯) 青菜の煮浸し 昆布豆	ご飯 味噌汁(うずまき・春菊) 松風焼き ピーナッツ和え バナナ	ご飯 清汁(白玉麩・貝割) 豚肉の味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物 漬物(千切沢庵)	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) カレーの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく 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 コンポート(黄桃)
成分	エネルギー 1459kcal 蛋白質 57.6g 脂質 47.1g 食塩 8g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.4g 食塩 9g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 62.3g 脂質 45.2g 食塩 8g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 59.1g 脂質 37.1g 食塩 8.4g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 59.9g 脂質 36.2g 食塩 8.8g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 56.3g 脂質 50.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 57.7g 脂質 34.3g 食塩 7.4g
	10月16日 日曜日	10月17日 月曜日	10月18日 火曜日	10月19日 水曜日	10月20日 水曜日	10月21日 金曜日	10月22日 土曜日
朝 食	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) いか団子の詰め煮 オクラのおかか和え みかんジュース	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 牛乳	胚芽食パン イチゴジャム グラムチャウダー 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 ヤクルト	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 かんぴょうの煮物 牛乳
昼 食	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	親子丼 清汁(小花麩・貝割れ) 青菜のごまよごし うぐいす豆	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	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)	＜そば打ち＞ 冷やし蕎麦 かきあげ 青菜の磯和え ゼリー	ご飯 味噌汁(大根・葉) 鶏肉の味噌焼き 煮奴 漬物(つぼ漬) あんみつ
おやつ	フレンチトースト	ヨーヒーゼリー	あんぱん	チーズ入り焼きケーキ	ヨーグルトムース	ドーナッツ	
夕 食	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 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(揚げ・しろ菜) 肉野菜炒め 春巻き コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(おつゆ・貝割れ) 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ コンポート(パイン)	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 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・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) 豚肉の四川風炒め 豚肉の焼売 大根の昆布風味	ご飯 味噌汁(おつゆ・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)
成分	エネルギー 1535kcal 蛋白質 62.8g 脂質 38.9g 食塩 9g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 62.8g 脂質 35.9g 食塩 8.1g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 63.2g 脂質 47.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.3g 食塩 7.4g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 49.8g 脂質 38.4g 食塩 8g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 63g 脂質 43.5g 食塩 8.1g
	10月23日 日曜日	10月24日 月曜日	10月25日 火曜日	10月26日 水曜日	10月27日 木曜日	10月28日 金曜日	10月29日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁(おつゆ・豆苗) さんまの蒲焼 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 みかんジュース	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	ご飯 味噌汁(なめこ・しろ菜) ちくわとちんげん菜のさつと煮 納豆 ジョア	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 メープルシロップ 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
昼 食	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 オクラの土佐煮 ポテトサラダ	＜秋のカフェランチ＞ カレーピラフ/葡萄と和梨のゼリー コンソメスープ 豚肉ときこのトマト煮 秋のポテトサラダ	十五穀米 かき玉汁 ぶりの味噌漬け焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬け ロールケーキ(巨峰)	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 羊羹	＜プチリクエスト＞ 焼きそば(野菜炒め) 中華スープ(ハム・ちんげん菜) 焼き餃子 マンゴープリン チーズドック	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬け 巾着と野菜の煮物 漬物(桜大根) 吹雪饅頭
おやつ	ビスコ・おせんべい	そば上用饅頭					
夕 食	ご飯 味噌汁(白玉麩・ねぎ) 干草焼き 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 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 コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 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(麩・豆苗) たらしの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め	ご飯 味噌汁(えのき・きざみ揚げ) カレーの煮付け 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 オレンジ
成分	エネルギー 1501kcal 蛋白質 55.4g 脂質 44.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.2g 食塩 8.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 55.6g 脂質 56.2g 食塩 7g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 65.1g 脂質 39.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 49g 脂質 30.8g 食塩 8.2g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 65.2g 脂質 50.1g 食塩 8.9g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 49.6g 脂質 27.8g 食塩 7.8g
	10月30日 日曜日	10月31日 月曜日					
朝 食	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	キャロット食パン ブルーベリージャム クリーム煮 チンゲン菜ソテー 牛乳					
昼 食	ご飯 清汁(とろろ昆布・えのき) 白身魚の香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え 卵サラダ	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(黄桃)					
おやつ	肉まん	西瓜プリン					
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 キウイ	ご飯 味噌汁(白玉麩・しろ菜) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮					
成分	エネルギー 1530kcal 蛋白質 61g 脂質 44.2g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 60.5g 脂質 54.4g					

※()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。