

等々力の家 献立表 3月

			3月1日 火曜日	3月2日 水曜日	3月3日 木曜日	3月4日 金曜日	3月5日 土曜日
朝			ご飯 味噌汁(もやし・万葱) 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのかつおポン酢 野菜ジュース	胚芽食パン りんごジャム スクランブルエッグ エンドウのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・さや) アジの塩焼き(鮭) チンゲン菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・葉) キャベツの炒め物 納豆 ヤクルト	ご飯 味噌汁(白玉麩・貝割れ) 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳
昼			ご飯 味噌汁(キャベツ・水菜) 豆腐とえびの旨煮 焼き南瓜のドレッシング浸し 漬物(青しその実漬)	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋のサラダ 桃ゼリー	<ひな祭り> ひなちらし / いちごゼリー 清汁(花麩・三つ葉) 春の炊き合わせ 春キャベツと浅利の味噌マヨ	ご飯 ポタージュスープ 舌平目のムニエル キャロットラペ 菜の花ソテー	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麩ソテー かぶの水晶煮 漬物(しば漬)
おやつ			肉まん	スイスロール	ひなあられ	バナナカステラ	ヨーヒーゼリー
夕			ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) 松風焼き 五目ひじき バナナ	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 漬物(干切沢庵)	ご飯 清汁(おつゆ麩・しろ菜) カレーの揚げおろし煮 筍の味噌炒め りんご	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 漬物(つぼ漬)	ご飯 味噌汁(白玉麩・わかめ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 コンポート(白桃)
成分			エネルギー 1448kcal 蛋白質 56g 脂質 30.2g 食塩 8.6g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 55.6g 脂質 53.9g 食塩 10.8g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 56.5g 脂質 40.3g 食塩 8.3g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.8g 食塩 8.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 60g 脂質 32.9g 食塩 8.8g
	3月6日 日曜日	3月7日 月曜日	3月8日 火曜日	3月9日 水曜日	3月10日 木曜日	3月11日 金曜日	3月12日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁(白菜・春菊) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 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 ヨーグルト	キャロット食パン いちごジャム クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー みかんジュース	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 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 ジョア(レモン)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) さんまの蒲焼(ほき) 小松菜としいたけのお浸し 牛乳
昼	<プチリクエスト> 赤飯/筍の木の芽和え 清汁(とろろ昆布・万葱) 赤魚の西京漬け焼き 豚と大根の煮物	親子丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし こんぶ豆	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鶏の唐揚げ 春キャベツのイタリアンマリネ オレンジ	海老ピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 鱈の梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬 ペアークリームワッフル	ご飯 清汁(小花麩・水菜) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け あんみつ	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ
おやつ	いちごムース	たいやき	チーズ入り焼きケーキ	ドームケーキチョコ			チョコチップパン
夕	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 肉野菜炒め 春巻き キウイ	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 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け(たら) チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物(桜大根)	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) カレーのバター醤油焼き 洋風お浸し 漬物(干切沢庵)	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 蟹焼売 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) 鮭のマヨコーン焼き ふきの胡麻サラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(小花麩・豆苗) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ
成分	エネルギー 1487kcal 蛋白質 59.4g 脂質 37.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.5g 食塩 9.1g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 61.2g 脂質 44.7g 食塩 8.3g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 55.9g 脂質 40.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 60.1g 脂質 34.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 57.4g 脂質 30.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 56.6g 脂質 44.4g 食塩 8.8g

※()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。

	3月13日 日曜日	3月14日 月曜日	3月15日 火曜日	3月16日 水曜日	3月17日 木曜日	3月18日 金曜日	3月19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 ウインナーソーテ- かに風味サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさつと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物(がんと) ブロッコリーのお浸し 牛乳	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 ヤクルト	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(里芋・しろ菜) 厚揚げのそぼろ炒め おくらのお浸し 牛乳
昼 食	ご飯 味噌汁(キャベツ・万葱) 鯖の生姜焼き (ほき) 土佐煮 白菜浅漬け	<静岡県郷土料理> 桜海老ご飯 とろろ汁 鰯の照り焼き (ほき) わさび漬け/甘夏	蕎麦ごはん 味噌汁(豆腐・長葱) 白身魚の香味だれ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	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 ごぼうサラダ コンポート(みかん)	スパゲティミートソース ツナとアスパラのサラダ コンポート(パイ)	麦ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 鰯の南蛮漬け (鮭) 菜の花炒め とろろ芋	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
おやつ	草大福	ココアケーキ	今川焼き	芋羊羹	ドーナッツ	吹雪饅頭	ビスコ・おせんべい
夕 食	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 揚げだし豆腐野菜あん 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 切干大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 酢味噌和え	ご飯 清まし汁(麩・貝割れ) たらと野菜の吹き寄せ ボン酢おろし れんこんのピリ辛炒め	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 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌照り煮 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 煮奴
成分	エネルギー 1502kcal 蛋白質 54.5g 脂質 34.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 63.7g 脂質 45.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 59.9g 脂質 33.5g 食塩 9g	エネルギー 1465kcal 蛋白質 55.8g 脂質 34.1g 食塩 8.6g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 48.2g 脂質 46.9g 食塩 6.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35g 食塩 7.9g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 62g 脂質 43.9g 食塩 8.8g
	3月20日 日曜日	3月21日 月曜日	3月22日 火曜日	3月23日 水曜日	3月24日 木曜日	3月25日 金曜日	3月26日 土曜日
朝 食	食パン りんごジャム クリーム煮 チンゲン菜ソーテ- 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 みかんジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	キャラット食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージと野菜のソーテ- 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・南瓜) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ジョア	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とじ 小松菜のわさび和え 牛乳	ご飯 味噌汁(しろ菜・とろろ) ツナと野菜の彩りソーテ- 納豆 牛乳
昼 食	ご飯 コンソメスープ(レタス・エリンギ) メンチカツ&クリームコロッケ 春雨のサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鯖の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) ミートローフ スナップエンドウのサラダ コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 (たら) 二色浸し 漬物(胡瓜漬) 金時豆蒸しパン	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ りんご	ポークカレー コンソメスープ(キャベツ・シメジ) グリーンサラダ 福神漬	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物(千切沢庵)
おやつ	豆花	ぼたもち	いちごゼリー	牛井	ずんだどらやき	桜餅	南瓜プリン
夕 食	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 鯖の塩焼き(鮭) ささ身の磯香和え うぐいす豆	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュルーム) ポークソーテ- 春キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ しろ菜のお浸し	牛井 味噌汁(キャベツ・しめじ) 温泉卵 大根のしそ風味	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) クロメバルのおろし煮 ほうれん草のごま味噌和え 高菜漬け	ご飯 味噌汁(玉葱・にら) 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の煮浸し コンポート(みかん)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長葱) 鰯の蒲焼き (鮭) かぶの蟹あん 胡麻いんげん
成分	エネルギー 1570kcal 蛋白質 66.1g 脂質 41g 食塩 7.4g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.7g 脂質 25.4g 食塩 7g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 61.6g 脂質 38.1g 食塩 7.9g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 60.7g 脂質 46.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 59g 脂質 28g 食塩 8.4g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.9g 脂質 35.9g 食塩 8.7g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 64.3g 脂質 38.8g 食塩 9g
	3月27日 日曜日	3月28日 月曜日	3月29日 火曜日	3月30日 水曜日	3月31日 木曜日		
朝 食	胚芽食パン いちごジャム ハムエッグ 花野菜サラダ みかんジュース	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツの生姜醤油 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 麩の煮物 かに風味和え 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム 野菜のソーテ-ミートボール添え 卵の花 ジョア(レモン)	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳		
昼 食	菜飯 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ	ご飯 味噌汁(なめこ・三つ葉) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃)	<ブチリクエスト> ご飯 / いよかん 味噌汁(白菜・豆苗) 鯖の照り焼き なすのお浸し	ご飯 清汁(白玉麩・小松菜) みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	鮭チャーハン 中華スープ チンゲン菜ミルク煮 コンポート(マンゴー)		
おやつ	フレンチトースト	ヨーヒーロール	水ようかん	手作りミルク葛餅	かりんとうドーナッツ		
夕 食	ご飯 コンソメスープ(椎茸・玉葱) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート(パイ)	<ブチリクエスト> ご飯 / キウイ 味噌汁(白玉麩・葉) ホキの磯風味フライ ほうれん草のお浸し	三色丼 味噌汁(玉葱・椎茸) あさりと大根の炒め物 白菜ボン酢	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鰯の煮付け 白滝と人参の炒り煮 漬物(赤しその実)	ご飯 清まし汁(麩・貝割れ) 筑前煮 白菜ごま味噌和え 梅じゃこ蓮根		
成分	エネルギー 1402kcal 蛋白質 56.8g 脂質 42.1g 食塩 6.7g	エネルギー 1594kcal 蛋白質 62.5g 脂質 43.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 60.8g 脂質 37.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.5g 食塩 8.4g		

※()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。