

等々力の家 献立表 12月

								12月1日 木曜日	12月2日 金曜日	12月3日 土曜日				
朝食 昼食 おやつ 夕食								ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) いかつみれの含め煮 オクラのおかか和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) ハンペンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	キャロット食パン いちごジャム クラムチャウダー ベーコンとキャベツのソテー 牛乳				
								〈選択食〉 A親子丼/Bカツ丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし うぐいす豆 ビスコ・おせんべい	ご飯 清汁(とろろ昆布・揚げ) 赤魚の西京漬け焼き 豚と根菜の煮物 わかめの酢の物 林檎のカスタード	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鶏の唐揚げ 豆とひじきのマスタード和え オレンジ コーヒーゼリー				
								ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 肉野菜炒め 春巻き 青りんごゼリー	ご飯 清汁(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(鰹) チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物(桜大根)				
	成分							エネルギー 1474kcal 蛋白質 53.5g 脂質 33.7g 塩分 8g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 61.1g 脂質 39.9g 塩分 8.2g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 60g 脂質 47g 塩分 7.6g				
12月4日 日曜日		12月5日 月曜日		12月6日 火曜日		12月7日 水曜日		12月8日 木曜日		12月9日 金曜日		12月10日 土曜日		
朝食 昼食 おやつ 夕食	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 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 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 牛乳		ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) さんまの蒲焼(かれい) 小松菜としいたけのお浸し 牛乳		ご飯 味噌汁(大根・キヌサヤ) 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 ウインナーソテー ほたてサラダ 牛乳		ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	
	海老ピラフミートボール添え コーンスープ ツナサラダ コンポート(黄桃)		ご飯 豚汁 かれいの柚香煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬		ご飯 清汁(小花麩・三つ葉) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け		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(キャベツ・万葱) 鯖の生姜焼き(鰹) 白菜の土佐煮 ポテトサラダ		豚丼 味噌汁(里芋・さや) ひじき煮 切干大根の甘酢和え		ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) あぶらかれいの香味ソースかけ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	
	たいやき		チョコチップパン		抹茶ゼリー		水ようかん		そば上用饅頭		ヨーグルトムース		さつまいも蒸しパン	
	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 白身魚のバター醤油焼き 長芋の煮物 洋風お浸し		ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 大根の昆布風味		茶飯 おでん 白和え りんご		ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ		ご飯 味噌汁(玉葱・にら) 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 漬物(胡瓜漬)		ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 かぶの柚子みそ和え	
成分		エネルギー 1466kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29g 塩分 7.9g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 61.7g 脂質 37.8g 塩分 8.1g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 55.6g 脂質 31.7g 塩分 8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.3g 脂質 41.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 56.9g 脂質 37.1g 塩分 8.8g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 62.2g 脂質 47.9g 塩分 8.3g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 58.1g 脂質 35.4g 塩分 9.1g						

※()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。

	12月11日 日曜日	12月12日 月曜日	12月13日 火曜日	12月14日 水曜日	12月15日 木曜日	12月16日 金曜日	12月17日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し みかんジュース	胚芽食パン ママレード 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(揚げ・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・茄子) 厚揚げのそぼろ炒め 小松菜のお浸し ヤクルト	黒糖食パン りんごジャム クリーム煮 チンゲン菜の炒め 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 牛乳	キャロット食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳
昼	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・マッシュ) 和風あんかけハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(みかん)	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 ゆずのムース	十五穀米 味噌汁(しろな・えのき) 鯡の南蛮漬(鶏肉) 煮奴 漬物(桜大根) 南瓜プリン	ご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬焼 れんこんの味噌炒め 落花生和え 肉まん	ご飯 コンソメスープ(レタス・人参) いかメンチ&カレーコロケ 海老のソテー コンポート(マンゴー) ぶどうゼリー	釜飯 味噌汁(玉葱・わかめ) さつま芋のりんご煮 春菊とえのきのお浸し 抹茶ワッフル	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 鰻の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢 今川焼き
おやつ	芋羊羹						
夕	ご飯 たらちり鍋風 ポン酢おろし 筍のピリ辛炒め さといものとも和え	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) カレイの煮付け 桜海老ともやしのソテー 昆布豆	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 豚肉の生姜焼き じゃが芋まご和え キウイ	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻ごし ザーサイ	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 鯖の塩焼き(鯖) ささ身の磯香和え 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュルーム) 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	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 鯖の和風ムニエル 炊き合わせ チンゲン菜のお浸し
成分	エネルギー 1487kcal 蛋白質 51.3g 脂質 37g 塩分 7.2g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 62.6g 脂質 47.3g 塩分 7.8g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 59.7g 脂質 37.5g 塩分 8.2g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.3g 塩分 8g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 56.6g 脂質 41.9g 塩分 7.6g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 59.2g 脂質 35.2g 塩分 8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 57.3g 脂質 43.5g 塩分 8.5g
	12月18日 日曜日	12月19日 月曜日	12月20日 火曜日	12月21日 水曜日	12月22日 水曜日	12月23日 金曜日	12月24日 土曜日
朝	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 みかんジュース	ご飯 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 鯖の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ツナと野菜の彩りソテー 納豆 野菜ジュース	胚芽食パン いちごジャム ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 絹さやとしらすの卵とじ 小松菜のわさび和え ジョア
昼	ご飯 味噌汁(とろろ・三つ葉) ぶりの照り煮(ほき) 二色浸し 漬物(胡瓜漬) おやつ フレンチトースト	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(みかん) ずんだどらやき	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 クリームパン	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物(千切沢庵) 水まんじゅう(ゆず)	十五穀米 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 かんりんとうどーナッツ	ご飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃) あんぱん	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬 手作りプリン
夕	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) すき焼き 温泉卵 大根のしそ風味和え	ご飯 清まし汁(小花麩・キヌサヤ) 鯖のおろし煮(かれい) 金平ごぼう ちくわとほうれん草の和え物	ご飯 清まし汁(渦巻き麩・春菊) 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の生姜醤油和え コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 鯡の蒲焼き(鯡) かぶの蟹あん 胡麻いんげん	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)	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 白身魚磯風味フライ ほうれん草のお浸し 漬物(桜大根)	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) ミートローフ カリフラワーサラダ いちご
成分	エネルギー 1421kcal 蛋白質 60.3g 脂質 35.7g 塩分 8.7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 65.1g 脂質 39.3g 塩分 7.5g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 48.8g 脂質 31.3g 塩分 8g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 53.4g 脂質 28.1g 塩分 8.8g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 59.9g 脂質 43.1g 塩分 6.5g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 63.7g 脂質 38.1g 塩分 8.1g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 61.5g 脂質 40.6g 塩分 7.5g
	12月25日 日曜日	12月26日 月曜日	12月27日 火曜日	12月28日 水曜日	12月29日 木曜日	12月30日 金曜日	12月31日 土曜日
朝	黒糖食パン ブルーベリージャム マカロニのクリーム煮 チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・えのき) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁(エリンギ・しろな) 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(とろろ・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	食パン いちごジャム 野菜のソテーミートボール添え ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・キヌサヤ) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え ヤクルト	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま和え 牛乳
昼	ケチャップライス オニオンスープ グリルドチキン ホットサラダ	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(南瓜・長葱) 鯖の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗の炒め物 スィスロー	キャロットライス コンソメスープ(椎茸・白菜) スペイン風オムレツ フレッシュサラダ みかん いちごカステラ	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル ザーサイ 酒饅頭	ご飯 清汁(小花麩・三つ葉) 鯖のチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬 ドーナッツ	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参) ポークピカタ ブロッコリーバター醤油 コンポート(パイ) きみしぐれ
おやつ	ブッシュドノエル	豆花					
夕	ご飯 味噌汁(茄子・玉葱) 鰻の煮付け 白滝と人参の炒り煮 漬物(赤しその実)	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 筑前煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え	ご飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え	ご飯 味噌汁(さつま芋・葉) 肉豆腐 れんこんのきんぴら バナナ	里芋ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え うぐいす豆	年越し蕎麦 かきあげとさつま芋の天ぷら ほうれん草のごま和え みかん
成分	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.9g 脂質 47.7g 塩分 8.1g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 59.5g 脂質 40.9g 塩分 8.5g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 63g 脂質 33g 塩分 8.6g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 52.5g 脂質 46.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 56.2g 脂質 43.1g 塩分 7.3g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 57.4g 脂質 27.2g 塩分 8.5g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 60.4g 脂質 44g 塩分 6.9g

※()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。