



等々力の家 献立表 5月



	5月1日 日曜日	5月2日 月曜日	5月3日 火曜日	5月4日 水曜日	5月5日 木曜日	5月6日 金曜日	5月7日 土曜日
朝 食	食パン メープルシロップ 卵ときくらげの炒め物 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	胚芽食パン いちごジャム クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	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	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 牛乳	黒糖食パン ママレード 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え ジョア
昼 食	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ りんご	麦ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 鰯の南蛮漬け(ほき) 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	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)	【端午の節句】 しらすご飯 もずく汁 / オレンジ 三つ葉とそら豆のかき揚げ 卵豆腐の翡翠あん	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PEnd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(たら) 二色浸し 漬物(胡瓜漬)
おやつ	お茶プリン(ハチハチ)	吹雪饅頭	ビスコ・おせんべい	カップケーキ	柏餅	いちごゼリー	チーズ入り焼きケーキ
夕 食	ご飯 味噌汁(白菜・きざみ揚げ) カレーの煮付け 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 うぐいす豆	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	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 鯖の塩焼き(鮭) ささ身の磯香和え こんぶ豆	ご飯 コンソメスープ(人参・マッシュルーム) ポークソテー 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 しろ菜のお浸し 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
成分	エネルギー 1312kcal 蛋白質 47.7g 脂質 36.3g 食塩 5.9g	エネルギー 1560kcal 蛋白質 59.3g 脂質 35.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 61.7g 脂質 43.3g 食塩 8.6g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 59.6g 脂質 37.2g 食塩 7.9g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 61.7g 脂質 37.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39.1g 食塩 8.9g
	5月8日 日曜日	5月9日 月曜日	5月10日 火曜日	5月11日 水曜日	5月12日 木曜日	5月13日 金曜日	5月14日 土曜日
朝 食	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 牛乳	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テー 納豆 みかんジュース	キャラット食パン ブルーベリージャム ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳	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 ヤクルト	胚芽食パン いちごジャム 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳
昼 食	【母の日】 春キャベツと海老のスパゲティ ツナとアスパラのサラダ ミックスフルーツ	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(干切沢庵)	たけのこ釜めし 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)	ご飯 豚汁 さわらの照り焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)	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
おやつ	豆花	黒糖まんじゅう	手作りミルク葛餅	コーヒーロール	パイ饅頭	ずんだどらやき	水ようかん
夕 食	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(麩・豆苗) 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) あじの蒲焼き(鮭) 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(白玉麩・葉) ホキの磯風味フライ きのこソテー 漬物(桜大根)	三色丼 味噌汁(玉葱・椎茸) あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鯖の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ
成分	エネルギー 1412kcal 蛋白質 59.3g 脂質 33.6g 食塩 7.8g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 56.5g 脂質 35.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 56.5g 脂質 32.2g 食塩 8.7g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 62.4g 脂質 53g 食塩 7.6g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.8g 食塩 8.4g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 59.2g 脂質 32.7g 食塩 9.3g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 57.2g 脂質 38.6g 食塩 7.9g

	5月15日 日曜日	5月16日 月曜日	5月17日 火曜日	5月18日 水曜日	5月19日 木曜日	5月20日 金曜日	5月21日 土曜日
朝 食	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	ご飯 味噌汁(春菊・揚げ) ちくわとさつま芋の煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁(玉葱・人参) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	黒糖食パン りんごジャム マカロニのトマト煮 コーンサラダ 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 みかんジュース	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳	食パン いちごジャム ウインナーと青菜の炒め物 カリフラワーのツナ和え 牛乳
昼 食	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)	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	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 コンポート(みかん)	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	ご飯 清汁(小花麩・水菜) ますのチャンチャン焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬け	【選択食】 ご飯/味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あんorかに玉 揚げ茄子 春キャベツの胡桃和え 味噌まんじゅう	ピースご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の更紗蒸し れんこんの高菜炒め 山菜おかか和え
おやつ	南瓜プリン	クリームパン	かりんとうドーナツ	いちごカステラ	抹茶ワッフル		エクレア
夕 食	ご飯 清まし汁(麩・貝割れ) 筑前煮 白菜ごま味噌和え 梅じやこ蓮根	ご飯 清まし汁(渦巻き麩・春菊) チキンの焼き南蛮 アスパラサラダ 漬物(しば漬)	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 豚肉ともやしの塩麹炒め キャベツと三つ葉磯和え 漬物(胡瓜漬)	ご飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) 肉豆腐 菜種和え バナナ	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え こんぶ豆	ご飯 味噌汁(玉葱・豆苗) 鯖の立田揚げ 白菜の三杯酢 オレンジ	ご飯 コンソメスープ(人参・コーン) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え コンポート(パイン)
成分	エネルギー 1464kcal 蛋白質 57.6g 脂質 35.7g 食塩 8.6g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 58g 脂質 33.4g 食塩 7.1g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 54g 脂質 41g 食塩 8.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 58.7g 脂質 44.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 51.2g 脂質 38.4g 食塩 8.8g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.8g 食塩 7.9g
	5月22日 日曜日	5月23日 月曜日	5月24日 火曜日	5月25日 水曜日	5月26日 水曜日	5月27日 金曜日	5月28日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) カラフル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 納豆 牛乳	キャロット食パン ママレードジャム オムレツ ミネストローネ ジョア	ご飯 味噌汁(しろ菜・とろろ) 和風チャンプル 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・大根) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	胚芽食パン メープルシロップ 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ みかんジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 高野豆腐とえんどうの煮物 小松菜の和え物 牛乳
昼 食	ご飯 沢煮鮎 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 トマトのおろし醤油	ご飯 コンソメスープ(エリンギ・人参) ポークピカタ ブロッコリーバター醤油 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 鯖の香味焼き(鮭) 若竹煮 桜海老と菜の花の胡麻だれ	コーンピラフ クリームシチュー カリフラワーのガーリックソテー イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁(椎茸・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 梅ごぼうサラダ ブロッコリーのわさび和え	ご飯 清汁(白玉麩・さや) 鯉のたたき 白滝と木耳の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	赤飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き かぶと揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え
おやつ	レアチーズのデザート	ぶどうゼリー	ココアケーキ	林檎のカスタード	わらび餅風	ドーナツ	たい焼き
夕 食	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・ピーマン) タンダーチキン ビーンズサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 鯛の有馬焼き(ほき) きざみ昆布の炒り煮 漬物(胡瓜漬)	ご飯 木耳のスープ 回鍋肉 ザーサイ和え マンゴープリン	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) たららの野菜蒸し 厚揚げの春色あんかけ 漬物(しば漬)	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) クロマバルの煮付け ふきと油揚げの煮物 高菜漬け	ご飯 味噌汁(とろろ・しめじ) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの塩麹焼き(鮭) しぎ茄子 大根浅漬け
成分	エネルギー 1438kcal 蛋白質 57.8g 脂質 30.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 64.5g 脂質 51g 食塩 8.4g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 59.5g 脂質 41.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 62.5g 脂質 42.7g 食塩 8.9g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 59.7g 脂質 38.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 58g 脂質 35.6g 食塩 8.3g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 62.8g 脂質 36.3g 食塩 8.5g
	5月29日 日曜日	5月30日 月曜日	5月31日 火曜日				
朝 食	ご飯 味噌汁(里芋・豆苗) 五目卵焼き しろ菜ごま和え 牛乳	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	ご飯 味噌汁(かぶ・さや) アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 牛乳				
昼 食	チキンカレー コンソメスープ(エリンギ・コーン) 和風サラダ 福神漬	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)	五目ご飯 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 コンポート(りんご)				
おやつ	フレンチトースト	カスタードケーキ	芋羊羹				
夕 食	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 鯖の味噌煮(たら) 青菜炒め こんぶ豆	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) 松風焼き 五目ひじき バナナ	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 漬物(干切沢庵)				
成分	エネルギー 1494kcal 蛋白質 59.4g 脂質 37.9g 食塩 8.9g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 53.5g 脂質 34.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 60.7g 脂質 34.3g 食塩 8.4g				