

等々力の家 献立表 4月

朝 食 昼 食 おやつ 夕 食 成分	4月1日 土曜日						
	キャロット食パン ブルーベリージャム 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						
	〈開所記念〉 桜ちらし寿司 清汁(てまり麩・万葱) お刺身(マグロ、甘エビ) 若竹煮/メロン						
	桜ロールケーキ						
	ご飯 コンソメスープ(レタス・コーン) 煮込みハンバーグ えびと野菜のマスタード和え 人参ソテー						
成分	エネルギー 1282kcal 蛋白質 49.1g 脂質 34.8g 食塩 8.2g						
	4月2日 日曜日	4月3日 月曜日	4月4日 火曜日	4月5日 水曜日	4月6日 木曜日	4月7日 金曜日	4月8日 土曜日
	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	食パン りんごジャム 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) ツナ炒り卵 オクラのおかか和え 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 牛乳	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 ヤクルト
	ご飯 沢煮椀 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 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 春キャベツの胡桃和え	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 鯖の香味焼き(ホキ) れんこんの高菜炒め 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	〈春満喫御膳〉/桜海老ご飯 清汁(小花麩・みつば) 鯖の菜種焼き 独活と菜の花の酢味噌和え 苺ムース	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
	おやつ パイ饅頭	ぶどうゼリー	ココアケーキ	林檎のカスタード	豆花	練り切り(桜)	あんぱん
成分	ご飯 味噌汁(白菜・もやし) あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁(椎茸・玉葱) 鯖の有馬焼き(鮭) 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) たらしの野菜蒸し 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) 黄金がれいの煮付け ふきと油揚げの煮物 キウイ	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) ぶりの塩麩焼き(鮭) しぎ茄子 桜海老とキャベツのお浸し
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 60.5g 脂質 37.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 58g 脂質 43.1g 食塩 8.5g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54.8g 脂質 38.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 61.8g 脂質 40.4g 食塩 8.7g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 65g 脂質 40.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 61g 脂質 49.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.1g 食塩 8.3g
	4月9日 日曜日	4月10日 月曜日	4月11日 火曜日	4月12日 水曜日	4月13日 木曜日	4月14日 金曜日	4月15日 土曜日
	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・椎茸) 野菜つみれの煮物 ブロッコリーの柚子醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) アジの塩焼き(ホキ) チンゲン菜の和え物 野菜ジュース	黒糖食パン 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(大根・葉) キャベツの炒め物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(白玉麩・貝割れ) 五目豆 小松菜のお浸し ヨーグルト	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(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	麦ご飯 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(卵とじ) ちくわの磯辺揚げ さつま芋のサラダ コンポート(みかん)	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ 春雨サラダ	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 高菜漬け	親子丼 味噌汁(なめこ・葉) 青菜のごまよごし こんぶ豆
	おやつ ドームケーキチョコ	ビスコ・おせんべい	スイスロール	ベアクリームワッフル	ヨーヒーゼリー	たいやき	手作りプリン
成分	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 鯖の味噌煮(鮭) 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)	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(揚げ・わかめ) 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物	ご飯 味噌汁(里芋・揚げ) 肉野菜炒め 春巻き 漬物(赤しその実)
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 62.5g 脂質 39g 食塩 8g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 58.5g 脂質 39.2g 食塩 8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 50.8g 脂質 39.8g 食塩 8g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46g 食塩 6.4g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 63.3g 脂質 39.2g 食塩 8.1g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 57.8g 脂質 30.7g 食塩 8.7g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 61.5g 脂質 43.6g 食塩 8.6g

※()の赤字は代替食です。代替食は変更になることがあります。

	4月16日 日曜日	4月17日 月曜日	4月18日 火曜日	4月19日 水曜日	4月20日 水曜日	4月21日 金曜日	4月22日 土曜日
朝	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 ママレードジャム 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) 肉詰めいなりのおめ煮 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 野菜ジュース	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(さや・豆腐) さんまの蒲焼(ホキ) 青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 納豆 ジョア
昼	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 わかめの酢の物	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	＜プチリクエスト＞ ご飯/豚汁 鯖の梅煮 南瓜のそぼろあんかけ なす浅漬け	海老ピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	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 漬物(しば漬)	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	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) 鯖の生姜焼き 土佐煮 白菜浅漬け
おやつ	ドーナッツ	カスタードケーキ	チーズ入り焼きケーキ	吹雪饅頭	あんみつ	バナナカステラ	チョコレート饅頭
夕	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(豚肉) チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) カレイのバター醤油焼き かんぴょうの煮物 洋風お浸し	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) 鯖のマヨコーン焼き ブロッコリーの炒め コンポート(マンゴー)	ご飯 清汁(渦巻き麩・春菊) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 揚げだし豆腐野菜あん 金平ごぼう 酢味噌和え
成分	エネルギー 1554kcal 蛋白質 60.8g 脂質 44.5g 食塩 8.8g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 53.2g 脂質 43g 食塩 6.9g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 64.9g 脂質 36.2g 食塩 9g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 54.2g 脂質 33.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 59.8g 脂質 40.7g 食塩 8g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 60.6g 脂質 39.4g 食塩 8g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.4g 食塩 8.4g
	4月23日 日曜日	4月24日 月曜日	4月25日 火曜日	4月26日 水曜日	4月27日 木曜日	4月28日 金曜日	4月29日 土曜日
朝	胚芽食パン ブルーベリージャム ウインナーソテー 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) 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	キャロット食パン いちごジャム 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 みかんジュース	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	黒糖食パン メープルシロップ クリーム煮 チンゲン菜ソテー ヤクルト
昼	海老かきあげ丼 味噌汁(里芋・さや) ひじき煮 青りんごゼリー	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)	落こはん 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	＜鹿児島料理＞ ご飯/さつま汁 豚角煮 がね(さつま芋のかきあげ) コンポート(マンゴー)	麦ご飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鰯の南蛮漬け(鶏肉) 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	＜昭和の洋食ランチ＞ オムライス ポタージュスープ チーズサラダ コンポート(黄桃)
おやつ	フレンチトースト	金時豆蒸しパン	羊羹	かりんとうドーナッツ	チョコチップパン	水ようかん	カップケーキ
夕	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(揚げ・ワカメ) たらと野菜の吹き寄せ ポン酢おろし れんこんのピリ辛炒め	ご飯 味噌汁(なす・葉) 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(しろ菜・渦巻き麩) カレイの煮付け 桜海老ともやしのソテー 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 キウイ	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
成分	エネルギー 1457kcal 蛋白質 56.9g 脂質 43.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 58.1g 脂質 41.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 60.6g 脂質 33.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 49g 脂質 55.5g 食塩 7.7g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 60.6g 脂質 40.7g 食塩 8.1g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 61.3g 脂質 42.5g 食塩 7g
	4月30日 日曜日						
朝	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						
昼	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						
おやつ	わらび餅風						
夕	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						
成分	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37.2g 食塩 7.3g						