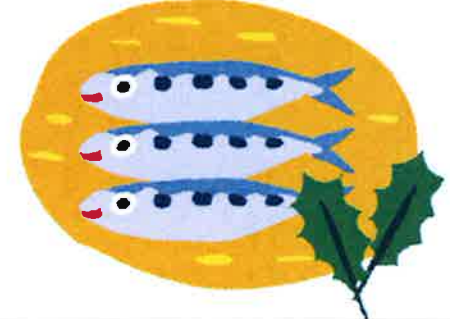


等々力の家2017年2月献立表(ごはん・汁つき)

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
メイン			赤魚の地中海風 レモンソース	鶏肉と野菜の 甘酢あん	おでん	豚肉と玉葱の ふんわり卵とじ
夕食			鶏の八幡巻き がんもの含め煮 きのこの卵とじ 南瓜の煮付	炊き合わせ 蓮根の胡麻風味 小松菜と油揚げのお浸し カニかま入り卵焼き	鶏の唐揚げポン酢風味 切干大根 ほうれん草と胡麻のお浸し 黒豆	秋刀魚の山椒焼き ツナポテト 小松菜と豆もやしの和え物 えのきのタラコ和え
エネルギー(kcal)			495	654	550	490
たんぱく質(g)			22.6	23.1	21.8	23.6
塩分(g)			3.1	4.1	3.5	3.1
日付	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日(建国記念の日)
メイン	豚の角煮	鯖(サバ)の香味ソース	鶏肉と根菜の和風グラタン仕 立て	海老チリ	和風ハンバーグ	鰯(アジ)の柚子南蛮
夕食	鯖の塩焼き がんもの含め煮 小松菜と湯葉のお浸し 黒豆	ビーフン フキの煮物 蓮根と人参の金平 ひじきの白和え	あさりと青梗菜の卵和え 雑穀入り金平 ひじきと塩昆布の さっぱり和え キャベツの赤しそ煮	牛肉と野菜の ステーキソース和え ポテトの粒マスタードサラダ 小松菜と椎茸のお浸し 焼売	赤魚のソテー 木耳と卵の中華炒め 揚げだしのそぼろあん ブロッコリーの胡麻和え	豚肉の山椒焼き 青梗菜のナムル 大豆と昆布の煮物 蒟蒻の土佐和え
エネルギー(kcal)	648	569	490	496	581	614
たんぱく質(g)	27.2	19.3	20.7	13.4	21.4	25.8
塩分(g)	3.5	2.4	3.8	3.2	3.2	3.1
日付	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
メイン	鯖(マグロ)と 鰯(ブリ)の煮合わせ	麻婆茄子	餃子のカニあんかけ	豆腐と豚肉の 胡麻味噌炒め	鯖(サバ)の柚香あん	鶏肉の唐揚げ おろしポン酢
夕食	南瓜のそぼろあんかけ 蒟蒻の柚子味噌あん ハムカツ 昆布の煮物	海老の胡麻ソース いんげんのおかか和え リンゴのコンポート ブロッコリーの洋風和え	豚肉と卵の中華炒め ささみと蓮根の中華和え ツナとキャベツのカレー和え レッドキドニーの甘煮	海老マヨグラタン 筑前煮 ビーフンと青梗菜の オイスター和え えのきおろし	京揚げと九条ねぎの卵和え 鶏挽肉入り金平 鹿の子豆腐煮 オクラのおかか和え	炒り卵のカニカマあんかけ 蓮根ホットサラダ 蒸し茄子の味噌かけ 小松菜胡麻和え
エネルギー(kcal)	539	586	555	594	534	555
たんぱく質(g)	22.2	13	19.2	20.1	20.6	22.2
塩分(g)	3.5	3.3	3.7	3.5	3.1	3.4
日付	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
メイン	鶏の デミソース仕立て	カジキの竜田揚げ	牛しゃぶ	鰯(アジ)と根菜の 甘酢炒め	汁無し坦々麺	鰯(カレイ)の ムニエル
夕食	茄子の土佐煮 海老とブロッコリーのサラダ 菜の花の辛子和え 蒟蒻の胡麻味噌和え	ねぎ塩ハンバーグ 金平牛蒡 青梗菜のお浸し 白いんげん豆の甘煮	たらこスパゲティ 茄子のトマトクリームソース ほうれん草ときのこの バター風味和え じゃが芋の炒り煮	大根と里芋のそぼろ煮 ひじきの中華和え ブロッコリーの胡麻和え 大豆の煮豆	鯖のおろしポン酢 オクラのおかか和え じゃが芋餅ソース添え 桃のコンポート	柳川煮 薩摩揚げの煮物 薩摩芋のオレンジ煮 ビーンズのトマト煮
エネルギー(kcal)	497	578	549	531	572	511
たんぱく質(g)	23	33.1	19.8	23.7	21.5	22.2
塩分(g)	2.7	3.2	3.1	3.3	3.4	3.5
日付	2月27日	2月28日	 			
メイン	カジキのふっくら焼き	青椒肉絲				
夕食	ジャーマンポテト いんげんと卵の和え物 煮しめ 筍の鰻煮	穴子の刻み焼き 枝豆と蓮根のずんだ和え 人参とツナとナッツのサラダ しば漬け				
エネルギー(kcal)	511	498				
たんぱく質(g)	23.4	16.7				
塩分(g)	3.2	3.7				

※禁食がある方は、メニュー表と献立が異なる場合がございます。

毎月祝・祭日にも配食を実施しております。

配達時間帯

・夕食 16:00~18:00の間

お食事の中止(キャンセル)について

中止(キャンセル)については、前日の12時までに上記の連絡先に必ずお電話ください。

(月曜日分の中止及び変更は、金曜日の12時までにご連絡下さい)

前日12時以降の中止(キャンセル)は、キャンセル料(配食代金1食分)が発生いたします。



社会福祉法人 奉優会
等々力の家 配食サービス



直通電話 : 0120-935-643

FAX : 03-5752-0067