

等々力の家2017年3月献立表(ごはん・汁物付き)

曜日 日付	月曜日	火曜日	水曜日 3月1日	木曜日 3月2日	金曜日 3月3日	土曜日 3月4日
メイン			帆立のチャウダー	豚肉の粒マスタード焼き	鰯(タラ)のおろしポン酢	鶏肉とカシューナッツの炒め
夕食			ナポリタン ささみと人参の和え物 わさび風味 白菜と昆布の浅漬け 薩摩芋のあんこ和え	鰻(カレイ)のクリーム煮 じゃが芋とツナの煮付 青梗菜とハムの炒め 蓮根と牛蒡の金平	鶏すき カリフラワーのハーブ和え いんげんとコーンのバター炒め もやしと木耳のラー油和え	赤魚の煮付 いかのとろみ炒め 大学芋 絹さやの卵とじ
エネルギー(kcal)			460.6	411.6	401.6	502.6
たんぱく質(g)			18.8	21.0	22.9	25.5
塩分(g)			1.7	2.0	1.9	2.0
日付	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
メイン	豚肉の黒胡椒炒め	鰯(サケ)のちゃんちゃん焼き	チャプチェ	鰯(サワラ)とあさりのうま塩あんかけ	トマト煮込みハンバーグ	鰯(ブリ)の山椒焼き
夕食	海老と帆立のチリソース 南瓜の含め煮 切干大根 うぐいす豆の甘煮	柳川煮 つみれの煮付 揚げ茄子の煮浸し 卵の花	鰯の南蛮揚げ 白菜の中華炒め 胡瓜とカニカマのサラダ キュービックスイートポテト	鶏肉の山椒煮 キャベツの甘醤油煮 春雨サラダ 南瓜と薩摩芋の甘煮	キャベツとベーコンのオムレツ風 海老と青パパイアのガーリックソテー ほうれん草とこんにゃくの白和え ポテトのホクホクマッシュ	牛肉と春雨の五目炒め 里芋とわかめの煮物 えのきとエリンギの青菜和え 昆布煮
エネルギー(kcal)	469.6	426.6	431.6	430.6	512.6	420.6
たんぱく質(g)	19.7	26.3	19.5	20.5	21.2	22.2
塩分(g)	1.2	2.3	2.7	1.5	2.8	1.8
日付	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
メイン	カジキの甘酢あんかけ	タンドリーチキン	鰯(アジ)の塩焼き	オムハヤシ	鰯(アジ)のたっぶりきのこと根菜添え	和風だしのポークカレー
夕食	豚肉と野菜の炊き合わせ 春雨チャンプル ささみの中華炒め ひじき	あさりときのこの卵とじ 薩摩揚げと牛蒡の煮物 ブロッコリーのアンチョビソース 菜の花のナムル	鶏の竜田揚げ 里芋とこんにゃくの田楽 菜の花と錦糸卵のお浸し 昆布煮	海老グラタン風 さつま芋のサラダ 葉大根と油揚げのお浸し 枝豆と昆布の煮物	豚肉の卵とじ 白菜とじゃこのお浸し 大根といかの煮物 薩摩芋の甘煮	鰯の塩焼き カニかまとキャベツのマヨ和え ほうれん草と人参の磯和え パインのコンポートレーズン添え
エネルギー(kcal)	492.6	440.6	492.6	452.6	495.6	445.6
たんぱく質(g)	29.9	28.3	28.6	19.9	22.6	20.7
塩分(g)	2.1	1.6	3.0	2.5	1.3	2.4
日付	3月20日(春分の日)	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
メイン	八宝菜	赤魚の煮付と豚の生姜焼き	鶏ささみのチーズ焼き	魚介天ぷらと野菜のかき揚げ	牛肉の牛蒡煮	いかとたっぶり野菜の炒め煮
夕食	チーズフォンデュ風 茄子田楽 キャベツのアンチョビ炒め 2色の桃のコンポート	豚の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 白滝の炒り煮	帆立と菜の花の旨煮 ビーフン 白菜とベーコンの炒め 薩摩芋のリングジュース煮	焼売中華あん ほうれん草昆布和え くわいのゆかり和え 温奴	あさりのトマトソース 南瓜のチーズ焼風 豆腐の甘味噌あん キャベツのゆかり和え	茄子の白味噌チーズがけ マカロニのクリームソース和え 雑穀とひじきの白和え 鶏ほぐしと小松菜の柚子胡椒和え
エネルギー(kcal)	421.6	433.6	444.6	472.6	442.6	426.6
たんぱく質(g)	15.3	27.5	24.7	13.1	16.6	14.0
塩分(g)	1.8	2.6	1.7	2.1	2.2	1.7
日付	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
メイン	鰯(タラ)の葱味噌マヨソース和え	すき焼きと鰯(ブリ)の煮付	海鮮つみれと巾着の炊き合わせ	豚肉のチリソース	いかとたらこのグラタン風	
夕食	豚しゃぶ がんもの含め煮 キャベツとしらすの和え物 昆布の煮物	鰯の煮付 煮しめ ブロッコリーとカニのあんかけ 海老の枝豆マヨ風和え	茄子の鶏あんかけ 高野豆腐とグリーンピースの卵とじ 南瓜とレーズンの甘だれ ピーマンとツナの炒め煮	いかと青梗菜の塩炒め ペンの明太マヨ和え ふかし芋 焼売	鶏つくね 豆もやしと人参のナムル 小松菜のお浸し 玉葱の中華風おかか和え	
エネルギー(kcal)	429.6	468.6	414.6	527.6	480.6	
たんぱく質(g)	25.2	21.7	14.4	17.0	23.5	
塩分(g)	2.4	2.0	2.1	2.0	2.1	

※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