

等々力の家 献立表 2月

		2月1日 金曜日		2月2日 土曜日				
朝		キャロット食パン メープルシロップ 魚肉ソーセージと野菜のソテー ほたてサラダ 牛乳		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 ヨーグルト				
昼		〈節分〉/節分おこわ 赤だし味噌汁 鯛の照り焼きハンバーグ 蕎麦と高野の含め煮 豆乳プリン		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)				
おやつ		練り切り赤鬼		豆花				
夕		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 胡麻いんげん		ご飯 清まし汁(小花麩・キヌサヤ) 鯖のおろし煮(ホキ) 金平ごぼう ちくわとほうれん草の和え物				
成分		エネルギー	1392kcal	エネルギー	1478kcal			
		蛋白質	59.2g	蛋白質	57.2g			
		脂質	39g	脂質	36.1g			
		食塩	6.1g	食塩	5.8g			
		2月3日 日曜日	2月4日 月曜日	2月5日 火曜日	2月6日 水曜日	2月7日 木曜日	2月8日 金曜日	2月9日 土曜日
朝	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(とろろ・三つ葉) ツナと野菜の彩りソテー 納豆 牛乳	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 ヤクルト	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 みかんジュース	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かに風味和え 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 ポパイサラダ 牛乳	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 ジョア	
昼	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 二色浸し 漬物(胡瓜漬)	十五穀米 清汁(生麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 りんご	ご飯 味噌汁(キャベツ・万葱) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ カリフラワー甘酢漬け	ポークカレー コンソメスープ(人参・コーン) グリーンサラダ 福神漬	ご飯 味噌汁(南瓜・長葱) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗の炒め物	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	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)	
おやつ	ずんだどらやき	〈立春〉梅羊羹	南瓜プリン	チーズ入り焼きケーキ	肉まん	酒饅頭	抹茶ワッフル	
夕	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	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) 鱈の蒲焼き(鶏肉) かぶの蟹あん 漬物(千切沢庵)	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	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 白身魚磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し	三色丼 味噌汁(畑菜・もやし) あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢	ご飯 味噌汁(茄子・玉葱) 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 味噌汁(豆腐・揚げ) 筑前煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え	
成分	エネルギー 1470kcal 蛋白質 66.1g 脂質 35.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 58.9g 脂質 32.8g 食塩 6.1g	エネルギー 1494kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.2g 食塩 8g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 70.9g 脂質 32.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 57g 脂質 42.6g 食塩 5.1g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 56g 脂質 36.1g 食塩 6.2g	

※()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。

	2月10日 日曜日	2月11日 月曜日	2月12日 火曜日	2月13日 水曜日	2月14日 木曜日	2月15日 金曜日	2月16日 土曜日
朝食	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 牛乳	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	胚芽食パン ママレード ハムエッグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・キヌサヤ) 高野豆腐の含め煮 かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 厚揚げと野菜の炒め物 もやしのごま和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) ちくわと野菜の煮物 ブロッコリーのかつおポン酢 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) いかつみれの含め煮 オクラのなめ茸和え みかんジュース
昼食	ご飯 豚汁 鯖の照り焼き なすのお浸し 人参浅漬け	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 みかん	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 バナナ	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	スパゲティミートソース ブロッコリーバター醤油 かぶサラダ	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の香味焼き(鮭) れんこんの高菜炒め 漬物(青しその実漬)	ご飯 具沢山汁 白身魚の揚げ出し さつま芋の田舎煮 ごぼうと豆苗のゆず醤油
おやつ	コーヒージェリー	いちごカステラ	スイスロール	ドーナッツ	チョコレートムース	手作りミルク葛餅	抹茶ゼリー
夕食	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 アスパラサラダ	ご飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 豚肉ともやしの塩麴炒め 京がんと煮 漬物(胡瓜漬)	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(さつま芋・万葱) すき焼き 温泉卵 メロン	ご飯 味噌汁(椎茸・白玉麩) 鯖の立田揚げ 切干大根の炒め煮 オレンジ	ご飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 煮こみハンバーグ えびと野菜のマスタード和え 人参ソテー	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・パプリカ) 鶏肉のカレー風味焼き ヘルシーサラダ コンポート(マンゴー)
成分	エネルギー 1537kcal 蛋白質 61.8g 脂質 42.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 57g 脂質 47.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.4g 脂質 50.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 61.8g 脂質 44.6g 食塩 5.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42.6g 食塩 4.8g	エネルギー 1586kcal 蛋白質 56.4g 脂質 37.6g 食塩 9.1g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 49.8g 脂質 24.8g 食塩 6.5g
	2月17日 日曜日	2月18日 月曜日	2月19日 火曜日	2月20日 水曜日	2月21日 木曜日	2月22日 金曜日	2月23日 土曜日
朝食	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	黒糖食パン りんごジャム オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・しろ菜) 和風チャンプル 青菜のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁(なめこ・葉) キャベツの炒め物 納豆 牛乳	キャロット食パン メープルシロップ 野菜炒め ヘルシーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・葉) 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(里芋・貝割れ) 五日卵焼き 春菊ごま和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁(大根・葉) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 キャベツの胡桃和え	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 赤魚の西京漬け焼き 炒り鶏 桜海老とチンゲン菜のお浸し	洋風ピラフ ビーフシチュー カリフラワーのカレーソテー イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁(椎茸・しろな) 白菜の重ね蒸し 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) ほっけの塩焼き 白滝と木耳の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	ご飯 中華スープ(人参・木耳) 回鍋肉 焼きビーフン フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜ゆかり和え
おやつ	フレンチトースト	パイ饅頭	林檎のカスタード	芋羊羹	ヨーグルトムース	ビスコ・おせんべい	手作りプリン
夕食	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鱈の有馬焼き(鮭) きざみ昆布の炒り煮 漬物(胡瓜漬)	ご飯 中華スープ 豚肉の細切り炒め ザーサイ和え やわらか杏仁	ご飯 味噌汁(とろろ・冬瓜) たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ 漬物(しば漬)	ご飯 清汁(渦巻き麩・豆苗) 豚肉の辛子味噌焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物	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 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(椎茸・白玉麩) ぶり大根(鶏肉) しぎ茄子 白菜と桜海老のお浸し	ご飯 清汁(とろろ昆布・万葱) 鯖の味噌煮(鱈) 長芋の煮物 昆布豆
成分	エネルギー 1509kcal 蛋白質 57.8g 脂質 43.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 59.2g 脂質 44.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 59.8g 脂質 33.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 53g 脂質 43.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.3g 食塩 9.1g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 61.8g 脂質 33.4g 食塩 7.7g
	2月24日 日曜日	2月25日 月曜日	2月26日 火曜日	2月27日 水曜日	2月28日 木曜日		
朝食	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	ご飯 味噌汁(じゃが芋・さや) アジの塩焼き(ホキ) ちんげん菜のきのこ和え みかんジュース	胚芽食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ ほうれん草ソテー 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	ご飯 味噌汁(春菊・白玉麩) 五目豆 小松菜のお浸し ジョア		
昼食	ご飯 清汁(なると・みつば) 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ 漬物(千切沢庵)	ご飯 赤だし味噌汁(玉葱・揚げ) 豚かつ しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え	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 コンソメスープ(白菜・人参) ミックスフライ かぼちゃのミルク煮 小松菜のホタテ風味	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 豚の塩麴ソテー かぶの水晶煮 漬物(しば漬)		
おやつ	チョコチップパン	ココアケーキ	エクレア	かんりんとうどーナッツ	クリームパン		
夕食	ご飯 味噌汁(里芋・葉) 松風焼き 五目ひじき バナナ	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・わかめ) 鮭の山椒焼き 昆布とがんと煮物 カリフラワーの梅風味	ご飯 味噌汁(玉葱・南瓜) カレーの揚げおろし煮 筈のピリ辛炒め コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え キウイ	茶飯 おでん 白和え きやらぶき みかん		
成分	エネルギー 1457kcal 蛋白質 62.1g 脂質 40.6g 食塩 8.8g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 58.5g 脂質 33.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 57.2g 脂質 50.5g 食塩 7.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 58.6g 脂質 37.3g 食塩 8.4g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 55.8g 脂質 35.6g 食塩 8.5g		

※()の赤字は代替食です。また、代替食の内容が変更になることがあります。