



# 12月 献立表



月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ごはん 味噌汁 牛肉と蓮根の胡麻煮 茄子としめじの炒め 小松菜のお浸し エネルギー 462kcal	<b>2</b> ごはん すまし汁 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 春雨の和え物 エネルギー 541kcal
				ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
				579kcal 塩分 2.7g	621kcal 塩分 2.7g
<b>4</b> ごはん 味噌汁 魚のバター焼き ひじきの煮付け 長芋の酢の物 エネルギー 451kcal	<b>5</b> きのこそば 豆腐の柚子味噌田楽 かぶの甘酢漬け フルーツ エネルギー 453kcal	<b>6</b> ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 厚揚げの煮物 小松菜のしらす和え エネルギー 428kcal	<b>7</b> ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨の炒め煮 青菜のわさび醤油和え エネルギー 438kcal	<b>8</b> ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 根菜のおかか煮 大根の梅醤油和え エネルギー 515kcal	<b>9</b> ごはん すまし汁 豚肉の葱塩焼き さつま揚げの生姜焼き 白菜の柚子和え エネルギー 553kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal	ピーチゼリー エネルギー 68kcal	和風きな粉プリン エネルギー 80kcal	イチゴババロア エネルギー 104kcal	ワッフル エネルギー 76kcal
531kcal 塩分 2.7g	516kcal 塩分 3.5g	496kcal 塩分 2.8g	518kcal 塩分 3.4g	619kcal 塩分 3.2g	629kcal 塩分 2.6g
<b>11</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の香味焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツのお浸し エネルギー 419kcal	<b>12</b> ごはん すまし汁 魚の金山寺味噌焼き 切干大根の煮物 和風サラダ エネルギー 451kcal	<b>13</b> ごはん 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 里芋の煮物 春菊の海苔浸し エネルギー 567kcal	<b>14</b> ごはん すまし汁 魚のマヨケチャ焼き ふろふき大根 隠元のピーナッツ和え エネルギー 388kcal	<b>15</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 筍の煮物 三色野菜の梅風味和え エネルギー 392kcal	<b>16</b> ビーフカレー スープ レタスとエビのサラダ フルーツ エネルギー 611kcal
いちごミルクプリン エネルギー 104kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ミニあんパン エネルギー 134kcal	青りんごゼリー エネルギー 67kcal	クレープ エネルギー 89kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal
523kcal 塩分 3.3g	531kcal 塩分 3.0g	701kcal 塩分 3.0g	455kcal 塩分 3.0g	481kcal 塩分 3.0g	691kcal 塩分 3.4g
<b>18</b> ごはん 味噌汁 魚のフライ 蓮根の煮物 隠元の和え物 エネルギー 441kcal	<b>19</b> ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 かぶの煮物 水菜の辛子和え エネルギー 529kcal	<b>20</b> ごはん すまし汁 魚の粕漬け焼き 大根の含め煮 若芽の酢の物 エネルギー 404kcal	<b>21</b> ごはん 味噌汁 メンチカツ 金平ごぼう 春菊の胡麻和え エネルギー 510kcal	<b>22</b> 冬至 ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 南瓜のいとこ煮 青梗菜の和え物 エネルギー 442kcal	<b>23</b> クリスマス会 ごはん オニオンスープ ローストチキン 温野菜サラダ フルーツ エネルギー 459kcal
水ようかん エネルギー 73kcal	マドレーヌ エネルギー 74kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	ミニクリームパン エネルギー 110kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	クリスマスケーキ エネルギー 123kcal
514kcal 塩分 2.4g	603kcal 塩分 3.0g	466kcal 塩分 2.6g	620kcal 塩分 2.8g	534kcal 塩分 2.8g	582kcal 塩分 1.5g
<b>25</b> クリスマス会 ごはん ポタージュスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ フルーツ エネルギー 579kcal	<b>26</b> ごはん コンソメスープ 魚のクリーム煮 卵とほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ エネルギー 532kcal	<b>27</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の梅肉焼き 刻み昆布の煮物 ブロccoliのマヨネーズ和え エネルギー 442kcal	<b>28</b> ごはん すまし汁 魚の味噌漬け焼き がんもの含め煮 法蓮草の柚子和え エネルギー 476kcal	<b>29</b> ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蓮根の土佐煮 マカロニサラダ エネルギー 582kcal	
クリスマスケーキ エネルギー 122kcal	どら焼き エネルギー 100kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal	パイ饅頭 エネルギー 102kcal	和風パンケーキ エネルギー 55kcal	
701kcal 塩分 3.9g	632kcal 塩分 3.9g	502kcal 塩分 2.6g	578kcal 塩分 3.7g	637kcal 塩分 2.7g	

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家



# 12月献立表(夕食)



月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ごはん 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め 春巻き 春雨サラダ ザーサイ 508kcal 塩分 3.8g	<b>2</b> ごはん 赤だし汁 魚の照焼き 大根のうすくず煮 隠元のポン酢和え 南瓜サラダ 513kcal 塩分 3.2g
				<b>4</b> ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻だれ焼き 五目豆 千切り野菜のサラダ 金平蓮根 683kcal 塩分 3.6g	<b>5</b> ごはん すまし汁 鶏肉の梅かつお風味 蓮根の味噌炒め もやしの和え物 スパゲティサラダ 552kcal 塩分 3.2g
<b>11</b> ごはん 味噌汁 魚のフリッター さつま揚げの煮付け ブロccoliのピーナツ和え 炒り豆腐 636kcal 塩分 3.5g	<b>12</b> ごはん すまし汁 魚の照焼き 筍とピーマンの味噌炒め 胡瓜のみみ漬け 厚焼卵 520kcal 塩分 2.7g	<b>13</b> ごはん かきたま汁 牛肉のすき煮 じゃが芋の田楽 カフラワーの胡麻風味和え 大根の浅漬け 466kcal 塩分 3.0g	<b>14</b> ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き さつま芋のみつ煮 白菜の信田和え きゃらぶき 607kcal 塩分 3.1g	<b>15</b> ごはん 味噌汁 コロッケ ビーフン炒め 隠元の胡麻和え 昆布豆 637kcal 塩分 2.9g	<b>16</b> ごはん すまし汁 豚肉の炒め物 大根のうすくずあん もやしとツナの和え物 マカロニサラダ 645kcal 塩分 3.7g
<b>18</b> ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン風味 ぜんまいの煮付け 畑菜のドレッシング和え 豆のヘルシーサラダ 554kcal 塩分 3.3g	<b>19</b> ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華炒め 春雨のサラダ 肉シューマイ 683kcal 塩分 3.1g	<b>20</b> ごはん 味噌汁 魚の山路あん じゃが芋のおかか煮 キャベツのお浸し 煮豆 474kcal 塩分 3.2g	<b>21</b> ごはん すまし汁 魚の生姜醤油焼き ひじきの煮付け 青梗菜の柚子風味和え フルーツ 445kcal 塩分 2.8g	<b>22</b> ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 ブロccoliの和え物 だし巻卵 591kcal 塩分 2.6g	<b>23</b> ごはん 中華スープ 鶏肉のチリソース 中華炒め 春巻き フルーツ 746kcal 塩分 2.5g
<b>25</b> ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 五目煮 白菜の和え物 昆布の佃煮 585kcal 塩分 3.9g	<b>26</b> ごはん 味噌汁 タンドリーチキン マカロニベジタブルソテー 豆の胡麻和えサラダ フルーツ 551kcal 塩分 3.0g	<b>27</b> ごはん すまし汁 魚の柚子味噌焼き 高野豆腐の含め煮 塩昆布和え 茄子の揚げ浸し 461kcal 塩分 2.8g	<b>28</b> ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 金平ごぼう ほうれん草の辛子和え 煮豆 561kcal 塩分 2.8g	<b>29</b> ごはん 味噌汁 豚肉の細切り炒め さつま芋の煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 526kcal 塩分 2.8g	

お弁当はなるべく早めに食べましょう。

献立は発注等の都合により、変更する事があります。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家