



# 8月 献立表



月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ごはん 中華スープ 豚肉と千切り野菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 中華サラダ エネルギー 490kcal	<b>2</b> ごはん すまし汁 魚の味噌煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の白和え エネルギー 489kcal	<b>3</b> ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉と夏野菜の炊合せ もやしの炒め物 小松菜と油揚げの煮まし エネルギー 477kcal	<b>4</b> ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 若芽の酢の物 エネルギー 524kcal	<b>5</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め がんもの煮物 隠元の磯風味和え エネルギー 464kcal
	レモンケーキ エネルギー 66kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	練りきり エネルギー 58kcal	オレンジゼリー エネルギー 65kcal
	556kcal 塩分 3.1g	569kcal 塩分 3.5g	557kcal 塩分 3.5g	582kcal 塩分 2.6g	529kcal 塩分 3.0g
<b>7</b> ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ニラの野菜炒め 青梗菜のしらす和え エネルギー 407kcal	<b>8</b> ごはん すまし汁 魚の揚げ煮 南瓜の含め煮 白菜の和え物 エネルギー 441kcal	<b>9</b> ごはん スープ チキンソテー ポテトのトマト煮 マカロニサラダ エネルギー 465kcal	<b>10</b> ごはん 味噌汁 魚のおろしかけ 竹輪の甘辛炒め 若芽の酢味噌和え エネルギー 435kcal	<b>11</b> ごはん 味噌汁 豚肉の黒胡椒風味 厚揚げの煮物 胡瓜の甘酢漬け エネルギー 525kcal	<b>12</b> 冷やしたぬきそば 海老つみれのあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ エネルギー 485kcal
和風パンケーキ エネルギー 56kcal	パイまんじゅう エネルギー 86kcal	クリームブッセ エネルギー 75kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	シュークリーム エネルギー 108kcal
463kcal 塩分 3.1g	527kcal 塩分 3.1g	540kcal 塩分 1.9g	598515kcal 塩分 3.9g	617kcal 塩分 2.5g	593kcal 塩分 2.4g
<b>14</b> 麦ごはん 田舎汁 魚の塩焼き 金平ピーマン とろろ芋 エネルギー 486kcal	<b>15</b> ごはん 味噌汁 きじ焼き ひじきの煮付け 青梗菜の和え物 エネルギー 442kcal	<b>16</b> ごはん 味噌汁 魚のフライ 切干大根の煮物 法蓮草のおかか和え エネルギー 453kcal	<b>17</b> ごはん かきたま汁 肉団子と野菜の旨煮 茄子の味噌炒め カリフラワーの和え物 エネルギー 542kcal	<b>18</b> ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 五目煮 小松菜のお浸し エネルギー 461kcal	<b>19</b> ごはん スープ フライドチキン マカロニソテー コーンサラダ エネルギー 502kcal
どら焼き エネルギー 100kcal	杏仁フルーツ エネルギー 52kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	珈琲ゼリー エネルギー 70kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
586kcal 塩分 2.8g	494kcal 塩分 3.2g	533kcal 塩分 2.8g	612kcal 塩分 3.6g	541kcal 塩分 3.3g	582kcal 塩分 1.8g
<b>21</b> ごはん 味噌汁 和風おろしハンバーグ 卵豆腐の海老あん 若芽サラダ エネルギー 508kcal	<b>22</b> ごはん すまし汁 魚の煮付け 鍋しぎ 冷奴 エネルギー 426kcal	<b>23</b> ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 根菜の煮物 はりはり漬け エネルギー 464kcal	<b>24</b> ごはん すまし汁 魚の葱味噌焼き 南瓜の甘煮 三色和え エネルギー 476kcal	<b>25</b> ポークカレー スープ 温野菜サラダ フルーツ エネルギー 550kcal	<b>26</b> ごはん 中華スープ 魚のマリネ 春雨の炒め煮 もやしの中華和え エネルギー 406kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	かすてら饅頭 エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	クリームパン エネルギー 114kcal	水ようかん エネルギー 91kcal	マドレーヌ エネルギー 74kcal
588kcal 塩分 3.8g	506kcal 塩分 3.3g	544kcal 塩分 3.0g	590kcal 塩分 2.8g	641kcal 塩分 2.7g	480kcal 塩分 2.4g
<b>28</b> ごはん 味噌汁 魚の照焼き山椒風味 茄子の枝豆あんかけ 春雨サラダ エネルギー 579kcal	<b>29</b> ごはん 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ 高野豆腐の含め煮 大根のゆかり和え エネルギー 516kcal	<b>30</b> ごはん すまし汁 魚の生姜煮 隠元の炒め物 胡瓜の酢味噌和え エネルギー 445kcal	<b>31</b> 三色丼 味噌汁 五目旨煮 フルーツ エネルギー 495kcal		
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	マンゴープリン エネルギー 105kcal	ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal		
639kcal 塩分 2.3g	596kcal 塩分 2.9g	550kcal 塩分 3.0g	599kcal 塩分 2.6g		



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



# 8月献立表(夕食)



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 揚げ茄子のポン酢和え 大根漬け 金平蓮根 566kcal 塩分 4.2g	2 ごはん すまし汁 魚の七味焼き ひじきの煮付け 青梗菜の味噌浸し 里芋のそぼろあん 483kcal 塩分 3.7g	3 ごはん スープ 鶏肉のトマトソースかけ マカロニソテー キャベツサラダ オムレツ 611kcal 塩分 2.7g	4 ごはん 味噌汁 魚の香味焼き さつま芋の甘煮 めかぶとろろ 小松菜と椎茸のお浸し 638kcal 塩分 3.0g	5 ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え 高野卵巻 603kcal 塩分 3.2g
7 ごはん 中華スープ 油淋鶏 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 隠元と木耳の炒め煮 629kcal 塩分 3.0g	8 ごはん スープ 魚のクリームソース 白菜とベーコンのソテー 野菜とチーズのサラダ ジャーマンポテト 592kcal 塩分 2.8g	9 ごはん 中華スープ 鶏肉のコチュジャン炒め ブロッコリーのカニあんかけ もやしの三色辛子和え 炒り豆腐 487kcal 塩分 3.5g	10 ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 白菜の柚子和え 昆布巻 563kcal 塩分 3.0g	11 ごはん すまし汁 魚の山椒焼き 南瓜の胡麻炒め 隠元のポン酢和え ぜんまいと厚揚げの煮物 565kcal 塩分 3.5g	12 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ薬味添え 切昆布の煮付け 青梗菜の和え物 金時豆 599kcal 塩分 3.2g
14 ごはん スープ 煮込みハンバーグ 隠元ソテー 春雨サラダ 粉ふき芋 611kcal 塩分 4.1g	15 ごはん すまし汁 牛肉と夏野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 もやしのごま酢和え 昆布豆 540kcal 塩分 4.1g	16 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 法蓮草の炒め物 大根サラダ ブロッコリーの胡麻和え 556kcal 塩分 2.9g	17 ごはん 春雨スープ 中華風千草焼き 海老のマヨケチャ炒め 青梗菜の和え物 黒酢肉団子 687kcal 塩分 3.1g	18 ごはん すまし汁 魚の西京漬け焼き ぜんまい煮 小松菜の磯風味和え 蓮根の油炒め 497kcal 塩分 4.0g	19 ごはん 味噌汁 豚肉の葱醤油焼き 青菜の炒め物 隠元の胡麻和え 大根なます 530kcal 塩分 2.9g
21 ごはん 味噌汁 鶏肉のこってり煮 さつま揚げの炒め物 オクラの青じそ風味 昆布の煮物 592kcal 塩分 3.5g	22 ごはん すまし汁 魚の辛子味噌焼き 大豆とひじきの煮物 スパゲティサラダ 厚焼卵 549kcal 塩分 4.2g	23 ごはん 味噌汁 牛肉と青梗菜の炒め さつま揚げの煮付け 大根の梅肉和え 金平蓮根 661kcal 塩分 4.5g	24 ごはん スープ 魚のレモン醤油 カニコロケ グリーンサラダ グリーンサラダ スパゲティナポリタン 552kcal 塩分 2.6g	25 ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 金平ごぼう 若芽の酢の物 うぐいす豆 593kcal 塩分 3.0g	26 ごはん すまし汁 鶏肉の南部焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 焼き茄子 490kcal 塩分 2.9g
28 ごはん 味噌汁 魚の有馬焼き 冬瓜の含め煮 青梗菜のしらす和え 肉団子の柚子おろしがけ 508kcal 塩分 3.3g	29 ごはん 味噌汁 魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 長芋の梅和え とりつくね 573kcal 塩分 3.5g	30 ごはん 味噌汁 茹豚の野菜添え がんもの煮物 小松菜の辛子和え ポテトサラダ 632kcal 塩分 3.2g	31 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 里芋と切昆布の煮物 水菜の和え物 豆サラダ 585kcal 塩分 3.7g	 	

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