



7月 献立表



月	火	水	木	金	土
					1 ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草の柚子和え エネルギー 413kcal ケーキ エネルギー 80kcal 493kcal 塩分 3.1g
3 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き さつま揚げと大根の煮物 隠元の胡麻和え エネルギー 510kcal たい焼き エネルギー 79kcal 589kcal 塩分 3.0g	4 ごはん すまし汁 鶏肉の葱塩焼き エビと野菜の炒め物 小松菜の味噌マヨ和え エネルギー 435kcal ヨーグルトババロア エネルギー 79kcal 514kcal 塩分 3.3g	5 ごはん すまし汁 魚の山椒味噌田楽 ごぼうの土佐煮 胡瓜の甘酢和え エネルギー 498kcal ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal 602kcal 塩分 2.1g	6 ごはん 具沢山汁 牛皿 キャベツ漬け フルーツ エネルギー 557kcal 酒饅頭 エネルギー 77kcal 634kcal 塩分 2.7g	7 七夕 梅ごはん そうめん汁 魚の南蛮漬け 冬瓜の枝豆そぼろ煮 もずく和え エネルギー 566kcal パインゼリー エネルギー 67kcal 633kcal 塩分 4.1g	8 ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 蓮根の炒り煮 大根の和え物 エネルギー 478kcal 今川焼き エネルギー 86kcal 564kcal 塩分 3.2g
10 とろろうどん 根菜のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ エネルギー 435kcal カステラ饅頭 エネルギー 80kcal 515kcal 塩分 3.6g	11 ごはん 中華スープ 魚の中華あんかけ 焼餃子 セロリの中華和え エネルギー 430kcal クリームパン エネルギー 114kcal 544kcal 塩分 3.0g	12 ごはん すまし汁 牛肉の味噌煮込み チャンプルー オクラと長芋のサラダ エネルギー 472kcal クレープ エネルギー 101kcal 573kcal 塩分 3.1g	13 ごはん 味噌汁 魚の煮付け ピーマン炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 436kcal 水ようかん エネルギー 91kcal 527kcal 塩分 2.6g	14 納涼祭 散らし寿司 すまし汁 大根と茄子の柚子味噌かけ 枝豆の和風サラダ エネルギー 461kcal 小豆入り抹茶羹 エネルギー 48kcal 509kcal 塩分 3.4g	15 納涼祭 散らし寿司 赤だし汁 夏野菜の天ぷら 法蓮草のピーナッツ和え エネルギー 445kcal 白桃羹 エネルギー 44kcal 489kcal 塩分 3.1g
17 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物 春菊の海苔浸し エネルギー 530kcal ケーキ エネルギー 80kcal 610kcal 塩分 3.5g	18 ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜の含め煮 青菜の和え物 エネルギー 445kcal ケーキ エネルギー 80kcal 525kcal 塩分 2.6g	19 ごはん すまし汁 魚の中華マリネ風 卵とじ 胡瓜のゆかり和え エネルギー 437kcal ワッフル エネルギー 76kcal 513kcal 塩分 3.3g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の利休焼き 厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 554kcal スイスロール エネルギー 151kcal 705kcal 塩分 3.0g	21 ごはん スープ 魚のトマトソース ペーコンとブロッコリーのソテー イタリアンサラダ エネルギー 447kcal 味噌饅頭 エネルギー 60kcal 507kcal 塩分 2.9g	22 ごはん スープ チキンソテー キャベツとウインナーの炒め 南瓜サラダ エネルギー 494kcal 抹茶ババロア エネルギー 94kcal 588kcal 塩分 2.2g
24 ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ がんもの煮物 茄子と隠元のドレッシング和え エネルギー 511kcal クリームブッセ エネルギー 75kcal 586kcal 塩分 2.6g	25 ごはん 中華スープ 魚の甘酢あん 長芋のたらマヨ和え 中華サラダ エネルギー 489kcal 黒糖ムース エネルギー 71kcal 560kcal 塩分 2.8g	26 野菜とポークのカレー スープ サイコロチーズサラダ フルーツ エネルギー 555kcal マドレーヌ エネルギー 82kcal 637kcal 塩分 3.0g	27 ごはん すまし汁 魚のおろし煮 揚げ出し茄子 若芽の酢味噌和え エネルギー 531kcal ケーキ エネルギー 80kcal 611kcal 塩分 2.9g	28 ごはん 味噌汁 コロケ盛り合せ 隠元の炒め物 もやしの和え物 エネルギー 545kcal コーヒーゼリー エネルギー 65kcal 610kcal 塩分 3.2g	29 ごはん 味噌汁 魚の野菜ソースかけ さつま揚げの煮付け オクラの和え物 エネルギー 432kcal あんぱん エネルギー 136kcal 568kcal 塩分 3.4g
31 ごはん・味噌汁 魚の山路あんかけ ひじきの煮付け 法蓮草の錦和え エネルギー 421kcal コアワッフルエネルギー 70kcal 491kcal 塩分 4.1g					
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					





7月 献立表 (夕食)



月	火	水	木	金	土
					1 ごはん・味噌汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げの煮物 酢の物 ミートボール 665kcal 塩分 3.3g
3 ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグの中華あん チャプチェ 胡瓜と蒸し鶏のサラダ 春巻き 606kcal 塩分 4.1g	4 ごはん すまし汁 魚の照焼き山椒風味 ひじきの煮付け マカロニサラダ うぐいす豆 598kcal 塩分 3.3g	5 ごはん 味噌汁 鶏肉のクリームソース マカロニソテー 豆サラダ 茸と小松菜の和え物 706kcal 塩分 3.5g	6 ごはん 味噌汁 魚の粕漬け焼き 大根と竹輪の煮物 青梗菜の辛子和え だし巻卵 493kcal 塩分 3.5g	7 ごはん 味噌汁 鶏肉のゆかり焼き 蓮根キンピラ 青菜の和え物 漬物 499kcal 塩分 3.1g	8 ごはん 味噌汁 魚の土佐漬け 茄子の炒り煮 三色生姜醤油和え 煮豆 437kcal 塩分 2.9g
10 ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 根菜の煮物 若芽と胡瓜の酢の物 厚焼卵 591kcal 塩分 3.5g	11 ごはん コンソメスープ 鶏肉と夏野菜のトマトソース ミニコロッケ フルーツ パンプキンサラダ 535kcal 塩分 2.9g	12 ごはん かき玉スープ <small>豚肉と茄子のオイスターソース炒め</small> 白菜の中華煮 煮奴 春雨サラダ 598kcal 塩分 3.8g	13 ごはん 味噌汁 魚の野菜あんかけ さつま揚げの生姜炒め もやしのごま酢和え えび焼売 571kcal 塩分 3.4g	14 ごはん すまし汁 豚肉と蓮根の胡麻煮 青菜の味噌炒め なめたけおろし きやらぶき 496kcal 塩分 3.6g	15 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 切昆布の煮物 隠元の胡麻和え 里芋のそぼろあん 506kcal 塩分 2.7g
17 ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの煮付け 小松菜の辛子和え 漬物 500kcal 塩分 3.0g	18 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 糸コンと油揚げの炒め煮 きのこの和え物 つくね 528kcal 塩分 3.0g	19 ごはん すまし汁 鶏肉と厚揚げ炒め さつま芋の煮物 焼き茄子 大根なます 568kcal 塩分 3.5g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め 桜海老の煮浸し キャベツのゆかり和え フルーツ 561kcal 塩分 3.2g	21 ごはん 味噌汁 魚のごまだれ焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ポテトサラダ 561kcal 塩分 3.2g	22 ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あん 青菜炒め オクラの胡麻和え 蓮根のきんぴら 587kcal 塩分 3.5g
24 ごはん 味噌汁 魚の焼き浸し 五目きんぴら 大根の甘酢漬け 昆布佃煮 456kcal 塩分 3.2g	25 ごはん 中華スープ 豚肉と青梗菜の炒め物 ハムと胡瓜の中華サラダ 隠元の白胡麻和え ザーサイ 495kcal 塩分 3.1g	26 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 野菜煮豆 春菊の磯香和え さつま芋の甘煮 537kcal 塩分 2.6g	27 ごはん スープ ハンバーグ 南瓜のオレンジ風味 人参とセロリのサラダ 茄子の揚げ浸し 548kcal 塩分 2.8g	28 ごはん 味噌汁 チキンカツ ぜんまいの炒り煮 ポテトサラダ ほうれん草の白和え 621kcal 塩分 2.9g	29 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのトレッピング和え 筍の煮物 495kcal 塩分 2.9g
31 ごはん 味噌汁 魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー 南瓜サラダ 蒸しシューマイ 660kcal 塩分 2.5g	<p>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</p>				



デイホーム 高円寺北ふれあいの家