



6 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 春菊の和え物 エネルギー 551kcal	2 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あん ちくわの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え エネルギー 442kcal	3 ごはん つみれ汁 魚の西京漬け焼き 五目豆 小松菜のなめたけ和え エネルギー 442kcal
			ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	どら焼き エネルギー 100kcal
			631kcal 塩分 3.6g	522kcal 塩分 2.7g	542kcal 塩分 2.8g
5 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 大根のカニあんかけ ほうれん草のお浸し エネルギー 406kcal	6 ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の旨煮 がんもの煮付け マカロニサラダ エネルギー 512kcal	7 ごはん 味噌汁 魚の照焼き ひじきの煮付け 小松菜のお浸し エネルギー 546kcal	8 ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 隠元とツナの炒め物 白菜漬け エネルギー 433kcal	9 海老天うどん 根菜の煮物 もやしの和え物 フルーツ エネルギー 438kcal	10 ごはん 味噌汁 豚肉の卵とじ 野菜炒め ポテトサラダ エネルギー 563kcal
パイ饅頭 エネルギー 116kcal	カステラ エネルギー 85kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal	ワッフル エネルギー 66kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
522kcal 塩分 3.4g	597kcal 塩分 3.2g	626kcal 塩分 3.3g	537kcal 塩分 2.8g	504kcal 塩分 2.7g	643kcal 塩分 3.9g
12 ごはん すまし汁 豚肉の葱味噌焼き 南瓜の煮物 大根のドレッシング和え エネルギー 527kcal	13 ごはん すまし汁 魚の辛子味噌焼き 煮奴 隠元の和え物 エネルギー 495kcal	14 ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼き 揚げ出し茄子 胡瓜の酢の物 エネルギー 500kcal	15 麦ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き 切干大根の煮物 とろろ エネルギー 461kcal	16 ごはん 中華スープ 鶏肉と玉葱の炒め物 海鮮ビーフン 胡瓜漬け エネルギー 468kcal	17 ごはん 味噌汁 魚の葱ソース 蒸しシューマイ 青梗菜の和え物 エネルギー 483kcal
プリン エネルギー 58kcal	水ようかん エネルギー 91kcal	エクレア エネルギー 89kcal	酒まんじゅう エネルギー 77kcal	和のパンケーキ エネルギー 55kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal
585kcal 塩分 2.8g	586kcal 塩分 3.7g	589kcal 塩分 2.6g	538kcal 塩分 3.4g	523kcal 塩分 2.5g	575kcal 塩分 3.2g
19 ごはん スープ 魚のバター焼き マカロニのケチャップソテー 人参サラダ エネルギー 484kcal	20 チキンカレー スープ 花野菜の胡麻和え フルーツ エネルギー 505kcal	21 ごはん すまし汁 魚の甘醤油焼き 炒りどり もやしと蟹カマのサラダ エネルギー 469kcal	22 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ エネルギー 575kcal	23 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ じゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え エネルギー 585kcal	24 ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 切昆布の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 471kcal
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal	チョコレートパバロア エネルギー 95kcal	クリームパン エネルギー 114kcal	コーヒーゼリー エネルギー 78kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
544kcal 塩分 2.6g	568kcal 塩分 3.8g	564kcal 塩分 2.7g	589kcal 塩分 3.2g	663kcal 塩分 3.1g	551kcal 塩分 3.4g
26 ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の黒糖煮 炒り豆腐 さつま芋サラダ エネルギー 525kcal	27 ごはん 味噌汁 魚の和風ムニエル カリフラワーの和え物 フルーツ エネルギー 413kcal	28 ごはん スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コールスローサラダ エネルギー 560kcal	29 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 磯辺揚げ 大根の梅風味和え エネルギー 485kcal	30 ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 蒟蒻と根菜の煮物 白菜のお浸し エネルギー 564kcal	
マドレーヌ エネルギー 74kcal	スイスロール エネルギー 144kcal	練りきり エネルギー 58kcal	抹茶ワッフル エネルギー 71kcal	あんぱん エネルギー 136kcal	
599kcal 塩分 2.9g	557kcal 塩分 2.2g	618kcal 塩分 3.9g	556kcal 塩分 2.7g	700kcal 塩分 3.3g	

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



6 月 献立表 (夕 食)



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん すまし汁 魚の生姜煮 さつま揚げの炒め物 胡瓜の胡麻味噌和え 豆サラダ 631kcal 塩分 3.6g	2 ごはん 中華スープ ホイコーロー 豆腐の中華煮 ナムル フルーツ 575kcal 塩分 2.8g	3 ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き ぜんまいの煮物 南瓜サラダ 昆布佃煮 674kcal 塩分 3.9g
5 ごはん 味噌汁 鶏肉の薬味焼き 小松菜の煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え 厚焼卵 555kcal 塩分 2.7g	6 ごはん 味噌汁 魚のフライ 若竹煮 人参とツナの和え物 ほうれん草入りエビ焼売 588kcal 塩分 3.4g	7 ごはん 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 野菜炒め 茄子の生姜醤油和え 煮豆 677kcal 塩分 3.4g	8 ごはん 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け 春雨の炒め煮 青梗菜のお浸し ミートボール 580kcal 塩分 3.6g	9 ごはん 味噌汁 魚の野菜あん 筍のピリ辛炒め 隠元の胡麻和え 大根なます 510kcal 塩分 3.5g	10 ごはん 味噌汁 牛肉と牛蒡の胡麻煮 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草のポン酢和え 昆布豆 504kcal 塩分 2.9g
12 ごはん 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め 蓮根の煮物 胡瓜とセロリの和え物 春雨サラダ 568kcal 塩分 3.1g	13 ごはん すまし汁 魚の西京漬け焼き 根菜の煮物 うまい菜の和え物 とりつくね 515kcal 塩分 3.6g	14 ごはん すまし汁 魚の蒲焼き 大根の田楽 ほうれん草のお浸し 金平蓮根 605kcal 塩分 3.9g	15 ごはん 味噌汁 ポークチャップ ジャーマンポテト 温野菜サラダ フルーツ 670kcal 塩分 2.7g	16 ごはん すまし汁 魚の塩焼き 厚揚げとふきの煮物 小松菜の辛子和え 厚焼卵 618kcal 塩分 3.3g	17 ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き さつま芋のみつ煮 春菊のお浸し マカロニサラダ 603kcal 塩分 2.7g
19 ごはん 味噌汁 魚の磯辺焼き 南瓜の胡麻炒め 白菜の柚子風味 煮豆 598kcal 塩分 3.1g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 根菜の煮物 大根の梅醤油和え ポテトサラダ 575kcal 塩分 3.4g	21 ごはん 味噌汁 親子煮 じゃが芋のおかか煮 キャベツのピーナッツ和え カニシューマイ 612kcal 塩分 3.2g	22 ごはん 味噌汁 魚の照焼き生姜風味 ぜんまいの炒り煮 胡瓜のポン酢和え ミニハンバーグ 545kcal 塩分 3.3g	23 ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ焼き 青菜炒め セロリの甘酢漬け スパゲティサラダ 577kcal 塩分 2.6g	24 ごはん すまし汁 魚の甘醤油焼き ひじきの煮付け きのこの和え物 胡瓜の浅漬け 524kcal 塩分 3.5g
26 ごはん 味噌汁 魚の漬け焼き 茄子の炒め煮 水菜の和え物 だし巻き卵 668kcal 塩分 2.9g	27 ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 大根のかにあんかけ 温野菜サラダ きやらぶき 642kcal 塩分 4.0g	28 ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き 南瓜の含め煮 若芽の酢の物 金時豆 629kcal 塩分 3.2g	29 ごはん 味噌汁 豚カツ ポパイソテー さつま芋サラダ ブロッコリーの胡麻和え 670kcal 塩分 2.9g	30 ごはん 中華スープ 魚のチリソース 蒸しシューマイ 青梗菜の和え物 漬物 526kcal 塩分 3.2g	

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