



1 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
			4 栗ごはん 吸い物 鶏肉の西京味噌焼き おせち盛り合せ 胡麻豆腐 エネルギー 446kcal ケーキ エネルギー 80kcal 526kcal 塩分 3.1g	5 ごはん すまし汁 魚の柚庵焼き 青梗菜と筍の味噌炒め キャベツのポン酢和え エネルギー 426kcal ケーキ エネルギー 80kcal 506kcal 塩分 3.1g	6 七草ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 酢の物 エネルギー 509kcal 黒糖ムース エネルギー 71kcal 580kcal 塩分 3.5g
8 ごはん 味噌汁 豚肉の中華風炒め 大根のうすくず煮 なめたけ和え エネルギー 433kcal ケーキ エネルギー 80kcal 513kcal 塩分 3.1g	9 ごはん 味噌汁 魚の有馬焼き ひじきの煮付け 隠元のおかか和え エネルギー 411kcal コーヒーゼリー エネルギー 70kcal 481kcal 塩分 3.2g	10 ごはん 味噌汁 鶏肉のゆかり焼き 刻み昆布の煮付け マカロニサラダ エネルギー 509kcal ケーキ エネルギー 80kcal 589kcal 塩分 3.2g	11 ごはん 味噌汁 魚の二色揚げ 筍の土佐煮 キャベツの塩昆布和え エネルギー 446kcal いちごミルクプリン エネルギー 84kcal 530kcal 塩分 2.5g	12 ごはん 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 ほうれん草のナムル エネルギー 538kcal ケーキ エネルギー 80kcal 618kcal 塩分 2.5g	13 ごはん すまし汁 魚の葱味噌がけ じゃが芋煮 春菊の胡麻和え エネルギー 490kcal ケーキ エネルギー 80kcal 570kcal 塩分 3.1g
15 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ 白菜の柚子風味 エネルギー 407kcal プリン エネルギー 58kcal 465kcal 塩分 2.7g	16 チキンカレー スープ ツナと野菜のソテー トマトサラダ エネルギー 515kcal 黒糖饅頭 エネルギー 92kcal 607kcal 塩分 3.7g	17 ごはん スープ 魚のフリッター ジャーマンポテト 花野菜サラダ エネルギー 526kcal チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal 601kcal 塩分 2.8g	18 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青菜炒め 春雨サラダ エネルギー 549kcal エクレア エネルギー 77kcal 626kcal 塩分 2.7g	19 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 五目旨煮 若芽の和え物 エネルギー 472kcal 水ようかん エネルギー 73kcal 545kcal 塩分 3.3g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し エネルギー 467kcal マスカットゼリー エネルギー 59kcal 526kcal 塩分 2.6g
22 京風うどん 天ぷら キャベツの梅風味和え フルーツカクテル エネルギー 466kcal 和風パンケーキ エネルギー 55kcal 521kcal 塩分 2.6g	23 ごはん 味噌汁 魚のごまだれ焼き さつま揚げの生姜炒め 小松菜の辛子和え エネルギー 457kcal クリームブッセ エネルギー 75kcal 532kcal 塩分 2.4g	24 ごはん クリームシチュー ポパイソテー スパゲティサラダ フルーツ エネルギー 608kcal ケーキ エネルギー 80kcal 688kcal 塩分 3.4g	25 ごはん 具沢山汁 魚の甘醤油漬け 蓮根のそぼろ炒め 水菜と蟹カマのサラダ エネルギー 497kcal 炭酸饅頭 エネルギー 64kcal 561kcal 塩分 2.5g	26 親子丼 味噌汁 金平ごぼう 隠元と油揚げの和え物 エネルギー 478kcal シュークリーム エネルギー 63kcal 541kcal 塩分 2.6g	27 ごはん 中華スープ 魚の酢豚風 野菜春巻き 胡瓜ともやしの中華和え エネルギー 484kcal スイスロール エネルギー 144kcal 628kcal 塩分 3.3g
29 ごはん 味噌汁 魚の野菜あん 根菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え エネルギー 415kcal ケーキ エネルギー 80kcal 495kcal 塩分 2.5g	30 ごはん 中華スープ ホイコーロー 豆腐の中華煮 青梗菜の中華和え エネルギー 530kcal 抹茶ババロア エネルギー 80kcal 610kcal 塩分 2.8g	31 ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き 厚揚げと切昆布の煮物 白菜の香りとえ エネルギー 420kcal マドレーヌ エネルギー 103kcal 523kcal 塩分 2.9g			
すべてのお客様を お食事体験に 変えたいプロジェクト  いほほ ニッポン Itoho Healthcare Corp.					



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



1 月 献立表 (夕 食)



月	火	水	木	金	土
			4 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 蓮根の金平 伊達巻 昆布巻 449kcal 塩分 2.1g	5 ごはん 味噌汁 魚の生姜風味焼き 切昆布の煮付け ポテトサラダ 煮豆 694kcal 塩分 3.4g	6 ごはん スープ メンチカツ マカロニカレーソテー 温野菜サラダ ほうれん草の白和え 562kcal 塩分 2.4g
8 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 里芋の煮っころがし 隠元の和え物 フルーツ 553kcal 塩分 2.5g	9 ごはん すまし汁 牛肉の味噌煮込み 青菜の炒め物 ブロッコリーのピーナッツ和え 卵豆腐 658kcal 塩分 3.7g	10 ごはん 味噌汁 魚の揚げおろし煮 えびシューマイ 胡瓜ともやしの和え物 春雨サラダ 547kcal 塩分 3.2g	11 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 里芋の煮付け 酢の物 だし巻卵 692kcal 塩分 3.6g	12 ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 厚揚げの煮物 キャベツの青しそ風味 春菊の胡麻和え 529kcal 塩分 3.6g	13 ごはん 中華スープ ホイコーロー ブロッコリーの中華あん もやしの和え物 厚焼卵 543kcal 塩分 2.7g
15 ごはん 味噌汁 魚のあんかけ ほうれん草のバター炒め キャベツのゆかり和え ミニハンバーグ 543kcal 塩分 3.0g	16 ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し きゃらぶき 552kcal 塩分 3.1g	17 ごはん すまし汁 魚の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜のポン酢和え フルーツ 554kcal 塩分 3.8g	18 ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き 南瓜の煮付け なめたけ和え ミートボール 617kcal 塩分 3.1g	19 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ がんもの煮付け かぶら漬け ごぼうサラダ 601kcal 塩分 3.9g	20 ごはん すまし汁 鶏肉とエリンギの炒め物 茄子の柚子田楽 カリフラワーの胡麻マヨ和え たけのこ煮 597kcal 塩分 3.2g
22 ごはん 味噌汁 魚のフライ ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ 645kcal 塩分 2.4g	23 ごはん かきたまスープ 牛肉の炒め物 きのこのさっぱり煮 長芋の磯辺和え 煮豆 564kcal 塩分 3.1g	24 ごはん 味噌汁 魚の胡麻風味照焼き 里芋の白煮 大根の甘酢漬け 昆布佃煮 543kcal 塩分 3.9g	25 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の千切り炒め 厚揚げの含め煮 甘酢和え 煮豆 590kcal 塩分 2.4g	26 ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き ひじきの煮付け 小松菜の辛子マヨ和え 里芋のそぼろあん 565kcal 塩分 3.8g	27 ごはん 中華スープ 魚の中華あん さつま芋の甘煮 青梗菜のおかか和え ザーサイの油炒め 523kcal 塩分 3.1g
29 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あん 根菜の煮物 ブロッコリーのドレッシング和え 豆サラダ 544kcal 塩分 3.1g	30 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 五目旨煮 大根の塩昆布和え 厚焼卵 662kcal 塩分 3.7g	31 ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の煮物 もやしチャンプルー 小松菜の和え物 さつま芋きんとん 676kcal 塩分 2.6g			

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