



6 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土
				1 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 499kcal	2 ごはん つみれ汁 魚の西京漬け焼き 五目豆 小松菜のお浸し エネルギー 480kcal
				ケーキ エネルギー 80kcal	炭酸饅頭 エネルギー 63kcal
				579kcal 塩分 2.5g	543kcal 塩分 2.6g
4 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 405kcal パイ饅頭 エネルギー 116kcal 521kcal 塩分 3.0g	5 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 507kcal カステラ エネルギー 85kcal 592kcal 塩分 3.2g	6 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 切昆布の炒め煮 小松菜のなめたけ和え エネルギー 486kcal きなこプリン エネルギー 80kcal 566kcal 塩分 3.8g	7 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 432kcal ドームケーキ(こしあん) エネルギー 105kcal 537kcal 塩分 2.8g	8 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 437kcal ワッフル エネルギー 66kcal 503kcal 塩分 2.7g	9 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 562kcal ケーキ エネルギー 80kcal 642kcal 塩分 3.2g
11 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 プリン エネルギー 58kcal 585kcal 塩分 2.8g	12 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 426kcal 水ようかん エネルギー 73kcal 499kcal 塩分 3.8g	13 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あん ちくわの煮物 ブロッコリーの和え物 エネルギー 436kcal エクレア エネルギー 77kcal 513kcal 塩分 2.7g	14 ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き 切干大根の煮物 とろろ芋 エネルギー 454kcal 酒饅頭 エネルギー 76kcal 530kcal 塩分 3.2g	15 ごはん 中華スープ 豚肉と玉葱の炒め物 海鮮ビーフン 胡瓜漬け エネルギー 545kcal 和のパンケーキ(抹茶) エネルギー 56kcal 601kcal 塩分 2.5g	16 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 黒糖饅頭 エネルギー 92kcal 575kcal 塩分 3.2g
18 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 527kcal ケーキ エネルギー 80kcal 607kcal 塩分 2.6g	19 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 510kcal シュークリーム エネルギー 63kcal 573kcal 塩分 3.8g	20 ごはん すまし汁 魚の甘醤油漬け焼き 炒りどり もやしと蟹カマのサラダ エネルギー 469kcal チョコレートババロア エネルギー 95kcal 564kcal 塩分 2.7g	21 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 576kcal クリームパン エネルギー 112kcal 688kcal 塩分 3.2g	22 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 534kcal コーヒーゼリー エネルギー 78kcal 612kcal 塩分 3.1g	23 ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ひじきの煮付け ほうれん草の胡麻和え エネルギー 479kcal クリームブッセ エネルギー 66kcal 545kcal 塩分 3.2g
25 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 マドレーヌ エネルギー 74kcal 599kcal 塩分 2.9g	26 ごはん 味噌汁 魚の和風ムニエル コンソメ煮 カリフラワーの和え物 エネルギー 429kcal 抹茶ワッフル エネルギー 71kcal 500kcal 塩分 2.8g	27 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 565kcal 練りきり エネルギー 58kcal 623kcal 塩分 3.9g	28 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 457kcal スイスロール エネルギー 144kcal 601kcal 塩分 2.5g	29 ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め こんにやくと根菜の煮物 白菜のお浸し エネルギー 563kcal ケーキ エネルギー 80kcal 643kcal 塩分 3.3g	30 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 593kcal イチゴババロア エネルギー 114kcal 707kcal 塩分 3.8g

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 624kcal 塩分 3.4g	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 580kcal 塩分 3.0g
	4 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 579kcal 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 556kcal 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 海老焼売 586kcal 塩分 3.8g	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 581kcal 塩分 3.4g
11 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 502kcal 塩分 3.0g	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 575kcal 塩分 3.2g	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 506kcal 塩分 3.5g	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 676kcal 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 654kcal 塩分 3.5g
18 ごはん 味噌汁 鶏肉の梅香焼き さつま芋のみつ煮 マカロニサラダ フルーツ 620kcal 塩分 2.4g	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 585kcal 塩分 3.1g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き がんもの煮物 大根の梅醤油和え ポテトサラダ 632kcal 塩分 3.7g	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 594kcal 塩分 3.1g	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 567kcal 塩分 3.1g	23 ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ焼き 青菜炒め セロリの甘酢漬け スパゲティサラダ 576kcal 塩分 2.6g
25 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 漬物 534kcal 塩分 3.7g	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 だし巻卵 667kcal 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 きゃらぶき 640kcal 塩分 3.9g	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 576kcal 塩分 3.3g	29 ごはん 味噌汁 トンカツ ポパイソテー さつま芋サラダ ブロッコリーの胡麻和え 671kcal 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