



7月 献立表



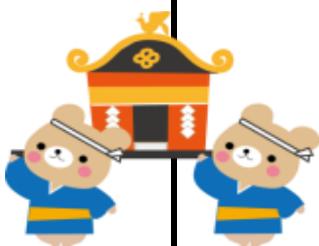
月	火	水	木	金	土
2 ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草の柚子和え エネルギー 401kcal	3 ごはん 具沢山汁 牛皿 キャベツ漬け フルーツ エネルギー 548kcal	4 ごはん 味噌汁 魚の照焼き さつま揚げと大根の煮物 隠元の胡麻和え エネルギー 457kcal	5 ごはん すまし汁 豚肉の葱塩焼き えびと野菜の炒め物 小松菜の味噌マヨ和え エネルギー 474kcal	6 ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き ごぼうの土佐煮 胡瓜の甘酢和え エネルギー 455kcal	7 <small>七夕</small> 梅ごはん そうめん汁 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜の枝豆そぼろ煮 もずく和え エネルギー 445kcal
シュークリーム エネルギー 63kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ヨーグルトパバロア エネルギー 77kcal	ドームケーキ(こしあん) エネルギー 105kcal	パイゼリー エネルギー 67kcal
464kcal 塩分 2.9g	624kcal 塩分 2.6g	537kcal 塩分 3.2g	551kcal 塩分 3.3g	560kcal 塩分 2.1g	512kcal 塩分 3.4g
9 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 477kcal	10 ごはん 中華スープ 魚の中華あんかけ 焼き餃子 セロリの中華和え エネルギー 430kcal	11 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	12 とろろうどん 蓮根のそぼろ煮 ブロッコリーのピーナツ和え フルーツ エネルギー 437kcal	13 ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ がんもの煮物 茄子と隠元の和え物 エネルギー 526kcal	14 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
青りんごゼリー エネルギー 63kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	蒸しパン エネルギー 62kcal	クリームパン エネルギー 112kcal	水ようかん エネルギー 91kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
540kcal 塩分 3.2g	522kcal 塩分 3.1g	534kcal 塩分 3.1g	549kcal 塩分 3.6g	617kcal 塩分 2.7g	516kcal 塩分 2.6g
16 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 切干大根の煮物 春菊の海苔浸し エネルギー 433kcal	17 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 442kcal	18 <small>納涼祭</small> 散らし寿司 赤だし汁 夏野菜の天ぷら ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 446kcal	19 <small>納涼祭</small> 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	20 ごはん すまし汁 魚の中華風マリネ風 卵とじ 胡瓜のゆかり和え エネルギー 407kcal	21 ごはん スープ 豚肉のケチャップ炒め ベ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 525kcal
炭酸饅頭 エネルギー 63kcal	青りんごゼリー エネルギー 63kcal	白桃羹 エネルギー 44kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ワッフル エネルギー 76kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal
496kcal 塩分 2.8g	505kcal 塩分 2.7g	490kcal 塩分 3.1g	541kcal 塩分 3.4g	483kcal 塩分 3.1g	585kcal 塩分 2.6g
23 ごはん スープ チキンソテー ほうれん草とウインナーの炒め 南瓜サラダ エネルギー 468kcal	24 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き じゃが芋の煮物 キャベツの甘酢和え エネルギー 523kcal	25 ごはん 味噌汁 豚肉の利休焼き 厚揚げの煮物 胡瓜の塩昆布和え エネルギー 525kcal	26 ごはん 中華スープ 魚の甘酢あん シューマイ 中華サラダ エネルギー 536kcal	27 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 559kcal	28 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 520kcal
抹茶パバロア エネルギー 94kcal	あんパン エネルギー 134kcal	黒糖ムース エネルギー 71kcal	クリームブッセ エネルギー 66kcal	マドレーヌ エネルギー 82kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal
562kcal 塩分 2.1g	657kcal 塩分 2.6g	596kcal 塩分 2.6g	602kcal 塩分 3.2g	641kcal 塩分 3.0g	600kcal 塩分 2.7g
30 ごはん 味噌汁 魚の野菜ソースがけ さつま揚げの煮付け オクラの和え物 エネルギー 432kcal	31 ごはん 味噌汁 コロッケ盛り合せ 隠元の炒め物 もやしの和え物 エネルギー 550kcal				
レモンケーキ エネルギー 66kcal	珈琲ゼリー エネルギー 65kcal				
498kcal 塩分 3.4g	615kcal 塩分 3.2g				



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
<p>2</p> <p>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</p> <p>663kcal 塩分 3.1g</p>	<p>3</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の粕漬け焼き 大根とちくわの煮物 青梗菜の辛子和え だし巻き卵</p> <p>483kcal 塩分 3.4g</p>	<p>4</p> <p>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 ザーサイ</p> <p>491kcal 塩分 3.4g</p>	<p>5</p> <p>ごはん すまし汁 魚の生姜煮照焼き山椒風味 ひじきの煮付け マカロニサラダ うぐいす豆</p> <p>565kcal 塩分 3.4g</p>	<p>6</p> <p>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 小松菜の和え物</p> <p>738kcal 塩分 3.9g</p>	<p>7</p> <p>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</p> <p>498kcal 塩分 3.1g</p>
<p>9</p> <p>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</p> <p>438kcal 塩分 2.9g</p>	<p>10</p> <p>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</p> <p>500kcal 塩分 3.6g</p>	<p>11</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 根菜の煮物 若布と胡瓜の酢の物 厚焼卵</p> <p>599kcal 塩分 3.5g</p>	<p>12</p> <p>ごはん スープ 鶏肉と夏野菜のトマトソース ミニコロッケ パンプキンサラダ フルーツ</p> <p>535kcal 塩分 2.9g</p>	<p>13</p> <p>ごはん かき玉スープ 豚肉と茄子のオイスターソース炒め 白菜の中華煮 煮奴 春雨サラダ</p> <p>598kcal 塩分 3.9g</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>537kcal 塩分 3.4g</p>
<p>16</p> <p>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</p> <p>501kcal 塩分 2.8g</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>568kcal 塩分 3.0g</p>	<p>18</p> <p>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</p> <p>548kcal 塩分 2.8g</p>	<p>19</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の照焼き ひじきの煮付け きのこの和え物 つくね</p> <p>542kcal 塩分 3.2g</p>	<p>20</p> <p>ごはん すまし汁 鶏肉と厚揚げの炒め さつま芋の煮物 焼き茄子 大根なます</p> <p>549kcal 塩分 2.7g</p>	<p>21</p> <p>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</p> <p>569kcal 塩分 3.2g</p>
<p>23</p> <p>ごはん 味噌汁 肉団子の野菜あん 青菜炒め おくらの胡麻だれ 蓮根のきんぴら</p> <p>583kcal 塩分 3.5g</p>	<p>24</p> <p>ごはん 味噌汁 チキンカツ ぜんまいの炒り煮 マカロニサラダ ほうれん草の白和え</p> <p>608kcal 塩分 3.1g</p>	<p>25</p> <p>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</p> <p>552kcal 塩分 2.6g</p>	<p>26</p> <p>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</p> <p>594kcal 塩分 3.1g</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>470kcal 塩分 3.8g</p>	<p>28</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 糸コンと油揚げの炒め煮 小松菜の辛子和え 漬物</p> <p>507kcal 塩分 2.9g</p>
<p>30</p> <p>ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 揚げ出し豆腐 ブロッコリーの和え物 筍の煮物</p> <p>495kcal 塩分 2.9g</p>	<p>31</p> <p>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</p> <p>576kcal 塩分 3.3g</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。

デイホーム 高円寺北ふれあいの家