

4 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ふきの煮物 茄子と隠元のドレッシング和え エネルギー 537kcal	3 ごはん すまし汁 魚の胡麻だれ焼き 蓮根の炒り煮 大根漬け エネルギー 472kcal	4 ごはん 味噌汁 チキンピカタ コンソメ煮 トマトサラダ エネルギー 471kcal	5 ごはん 味噌汁 魚の焼き浸し 五目きんぴら キャベツのゆかり和え エネルギー 454kcal	6 ごはん 中華スープ 肉団子と野菜の甘酢煮 青梗菜の卵炒め 中華和え エネルギー 500kcal	7 ごはん 味噌汁 魚のピリ辛焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し エネルギー 431kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	カステラ エネルギー 85kcal	ミニあんぱん エネルギー 134kcal
617kcal 塩分 2.1g	589kcal 塩分 2.6g	563kcal 塩分 3.0g	534kcal 塩分 2.6g	585kcal 塩分 2.6g	565kcal 塩分 3.4g
9 たぬきうどん 蓮根のそぼろ煮 白菜のおかか和え フルーツ エネルギー 462kcal	10 ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のトマト煮 隠元のソテー マカロニサラダ エネルギー 496kcal	11 ごはん 味噌汁 魚の甘酢あん ひじきの煮物 オクラのごまだれ エネルギー 492kcal	12 ご飯 すまし汁 豚肉と蓮根のゴマ煮 青菜の味噌炒め しらすおろし エネルギー 446kcal	13 ごはん すまし汁 魚の山椒味噌田楽 ごぼうの土佐煮 キャベツの柚子和え エネルギー 476kcal	14 ごはん 味噌汁 照焼きチキン 高野豆腐の含め煮 ポテトサラダ エネルギー 507kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	どんら焼き エネルギー 100kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal
542kcal 塩分 2.5g	556kcal 塩分 3.1g	554kcal 塩分 2.8g	526kcal 塩分 3.3g	576kcal 塩分 2.3g	583kcal 塩分 2.8g
16 ごはん 味噌汁 豚肉と大根のコツテリ煮 きのこの焼き浸し もやしの辛子和え エネルギー 482kcal	17 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 薩摩揚げの煮物 小松菜のお浸し エネルギー 509kcal	18 ごはん 春野菜のクリームシチュー ほうれん草とコーンのソテー カニカマサラダ エネルギー 552kcal	19 ごはん すまし汁 魚のおろし煮 筍の煮物 若芽の酢味噌和え エネルギー 436kcal	20 ごはん すまし汁 豚肉の甘辛焼き 卵とじ かぶら漬け エネルギー 508kcal	21 ごはん 味噌汁 魚の春野菜あん 刻み昆布の煮付け オクラの和え物 エネルギー 483kcal
ピーチゼリー エネルギー 71kcal	スイスロール エネルギー 106kcal	イチゴ蒸しパン エネルギー 63kcal	和風小豆ムース エネルギー 71kcal	ミニクリームパン エネルギー 112kcal	抹茶ミルクババロア エネルギー 62kcal
553kcal 塩分 2.8g	615kcal 塩分 3.1g	615kcal 塩分 3.2g	507kcal 塩分 2.8g	620kcal 塩分 2.8g	545kcal 塩分 3.2g
23 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 薩摩揚げと大根の煮物 菜の花の胡麻和え エネルギー 461kcal	24 ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め 五目煮豆 ブロッコリーのピーナツ和え エネルギー 511kcal	25 ごはん 味噌汁 魚の山椒風味焼き 蒟蒻と根菜の煮物 白菜の梅醤油和え エネルギー 470kcal	26 ごはん かきたま汁 鶏肉の葱塩焼き ひじきの煮付け ほうれん草の海苔浸し エネルギー 464kcal	27 ごはん 中華スープ 魚の中華あんかけ 焼餃子 さつま芋サラダ エネルギー 589kcal	28 ポークカレー スープ サイコロチーズサラダ フルーツ エネルギー 513kcal
クリームブッセ エネルギー 66kcal	青りんごゼリー エネルギー 59kcal	チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal	マドレーヌ エネルギー 103kcal	杏仁豆腐 エネルギー 41kcal	吹雪饅頭 エネルギー 105kcal
527kcal 塩分 2.7g	570kcal 塩分 3.1g	545kcal 塩分 3.2g	567kcal 塩分 3.6g	630kcal 塩分 3.3g	618kcal 塩分 3.5g
30 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 海老と野菜の炒め物 春雨の中華風サラダ エネルギー 506kcal					
エクレア エネルギー 77kcal					
583kcal 塩分 3.6g					



4 月 献立表 (夕 食)

月	火	水	木	金	土
2 ごはん 中華スープ チンジャオロース 蒸しシューマイ 青梗菜の和え物 漬物 536kcal 塩分 3.1g	3 ごはん 味噌汁 魚の利休焼き 南瓜の煮物 白菜の柚子漬け 豆サラダ 605kcal 塩分 3.5g	4 ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ さつま芋と昆布の煮物 もやしの胡麻酢和え えび焼売 607kcal 塩分 3.0g	5 ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き 高野豆腐の含め煮 青菜の和え物 きゃらぶき 504kcal 塩分 3.3g	6 ごはん すまし汁 牛肉の味噌煮込み もやしチャンプルー 春菊の和え物 フルーツ 666kcal 塩分 3.3g	7 ごはん 味噌汁 魚の漬け焼き ひじき煮付け 南瓜サラダ ミートボール 668kcal 塩分 3.2g
9 ごはん 卵スープ 豚肉の細切り炒め 蒸し焼売 大根とツナのサラダ きんぴらごぼう 621kcal 塩分 3.4g	10 ごはん 味噌汁 鶏肉と厚揚げ炒め 南瓜の煮物 菜の花の和え物 マカロニサラダ 637kcal 塩分 2.8g	11 ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き がんもの煮物 若芽と胡瓜の酢の物 ごぼうサラダ 629kcal 塩分 3.5g	12 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ポテトサラダ 650kcal 塩分 3.3g	13 ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 刻み昆布の煮物 きこの和え物 かに風味卵焼き 492kcal 塩分 3.5g	14 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 隠元の胡麻和え ミニコロッケ 549kcal 塩分 3.1g
16 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 五目炒め ほうれん草のお浸し 厚焼卵 552kcal 塩分 3.1g	17 ごはん 味噌汁 魚の磯辺揚げ 厚揚げの煮物 隠元の和え物 つくね 601kcal 塩分 2.8g	18 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 大根サラダ 青梗菜の信田煮 480kcal 塩分 3.7g	19 ごはん 味噌汁 魚の甘醤油焼き 大根と薩摩揚げの煮物 青梗菜の辛子和え 卵豆腐 480kcal 塩分 3.5g	20 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 だし巻卵 634kcal 塩分 3.7g	21 ごはん すまし汁 鶏肉と茸の味噌焼き ひじきの煮付け ブロッコリーの和え物 うぐいす豆 561kcal 塩分 3.4g
23 ごはん 味噌汁 魚の山椒風味焼き 切干大根の煮物 キャベツの柚子風味漬 フルーツ 576kcal 塩分 3.1g	24 ごはん 味噌汁 鶏肉のクリームソース マカロニソテー 卵豆腐 茸と小松菜の和え物 646kcal 塩分 3.8g	25 ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き ひじきの煮付け 隠元の辛子和え 筍のかつお煮 511kcal 塩分 3.2g	26 ごはん スープ 鶏肉のトマトソース ポテトとベーコンの炒め 温野菜サラダ フルーツ 556kcal 塩分 2.6g	27 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 野菜煮豆 キャベツのピーナツ和え スパゲティサラダ 666kcal 塩分 2.8g	28 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 隠元の白ごま和え ザーサイ 506kcal 塩分 3.0g
30 ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め さつま芋の甘煮 ブロッコリーのドレッシング和え 炒り豆腐 636kcal 塩分 2.9g					

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