



# 9月 献立表



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 味噌汁 魚のあんかけ 厚揚げの煮物 白菜のお浸し エネルギー 493kcal	2 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 457kcal	
			ピーチゼリー エネルギー 63kcal	ワッフル エネルギー 66kcal	
			556kcal 塩分 2.9g	523kcal 塩分 3.3g	
4 ごはん 味噌汁 ヒレカツ ひじきの煮物 ブロッコリーとしらすの和え物 エネルギー 432kcal	5 わかめごはん 味噌汁 魚の香味焼き 筍の煮物 もやしの梅醤油和え エネルギー 428kcal	6 ごはん スープ 肉団子のトマトソース煮 ポパイソテー カリフラワーサラダ エネルギー 558kcal	7 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 酢の物 エネルギー 449kcal	8 ごはん 中華スープ 豚肉のテンメツジャンソテー 揚げ出し茄子 ツナと青菜の和え物 エネルギー 639kcal	9 ごはん 赤だし汁 魚の照焼き 秋の炊き合せ 白菜の柚子和え エネルギー 467kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	レモンケーキ エネルギー 66kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	クリームパン エネルギー 114kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	水ようかん エネルギー 91kcal
512kcal 塩分 3.0g	494kcal 塩分 3.4g	638kcal 塩分 3.2g	563kcal 塩分 3.3g	719kcal 塩分 2.5g	558kcal 塩分 3.0g
11 ごはん すまし汁 魚のもみじ焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 450kcal	12 卵とじうどん じゃが芋のそぼろあん 春菊の柚子風味和え フルーツ エネルギー 475kcal	13 ごはん すまし汁 魚の二色揚げ 筍の味噌煮 もずく酢 エネルギー 429kcal	14 ごはん スープ 鶏肉のマスタード焼き キャベツと茸のソテー カニマヨサラダ エネルギー 447kcal	15 ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き 里芋の旨煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 453kcal	16 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ちくわと野菜の炒め煮 南瓜サラダ エネルギー 552kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	どら焼き エネルギー 100kcal	ぶどうゼリー エネルギー 59kcal	シュークリーム エネルギー 108kcal	抹茶ババロア エネルギー 94kcal	ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal
530kcal 塩分 2.6g	575kcal 塩分 3.4g	488kcal 塩分 2.9g	555kcal 塩分 2.4g	547kcal 塩分 2.5g	669kcal 塩分 2.3g
18 敬老の日 散らし寿司 お吸い物 天ぷら 三色甘酢漬け エネルギー 554kcal	19 ごはん 味噌汁 魚の梅紫蘇焼き 蓮根の炒り煮 小松菜と茸の和え物 エネルギー 492kcal	20 ごはん 味噌汁 豚肉と青硬菜の炒め物 南瓜のあんかけ マカロニサラダ エネルギー 535kcal	21 ごはん 中華スープ 魚の甘酢あんかけ 中華風温奴 法蓮草の辛子和え エネルギー 440kcal	22 ごはん 味噌汁 鶏肉と茄子の辛味炒め 大根の煮物 隠元の生姜風味和え エネルギー 456kcal	23 秋分の日 栗ごはん お吸い物 魚の塩麴焼き 野菜つみれの銀あんかけ フルーツ エネルギー 414kcal
練りきり エネルギー 58kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	和風パンケーキ エネルギー 55kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	寒天の黒蜜かけ エネルギー 54kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
612kcal 塩分 3.4g	572kcal 塩分 3.4g	590kcal 塩分 3.1g	520kcal 塩分 3.4g	510kcal 塩分 3.0g	494kcal 塩分 2.8g
25 ごはん きのこ汁 魚のおろしがけ 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し エネルギー 440kcal	26 ごはん 中華スープ 麻婆茄子 ナムル 焼売 エネルギー 526kcal	27 ごはん すまし汁 魚の薬味焼き 厚揚げの煮物 三色和え エネルギー 502kcal	28 ビーフカレー スープ サイコロチーズサラダ フルーツ エネルギー 491kcal	29 ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き かぶのうすくず煮 法蓮草の和え物 エネルギー 474kcal	30 ごはん すまし汁 鶏肉と野菜の味噌炒め 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ エネルギー 498kcal
カステラ饅頭 エネルギー 80kcal	イチゴゼリー エネルギー 71kcal	ヨーグルトババロア エネルギー 89kcal	マドレーヌ エネルギー 74kcal	プリン エネルギー 85kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal
520kcal 塩分 3.5g	597kcal 塩分 2.6g	591kcal 塩分 3.1g	565kcal 塩分 3.8g	559kcal 塩分 3.3g	558kcal 塩分 3.1g



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



# 9 月 献立表 (配 食)



月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ごはん すまし汁 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 揚げ茄子のポン酢和え 大根の柚子漬 金平蓮根 655kcal 塩分 3.3g	<b>2</b> ごはん 味噌汁 魚の生姜醤油焼き ぜんまいの炒り煮 おくらのおかか和え 厚焼卵 531kcal 塩分 3.2g
	<b>4</b> ごはん すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 さつまいの甘煮 ほうれん草のお浸し 昆布豆 570kcal 塩分 3.1g		<b>5</b> ごはん 味噌汁 鶏肉のトマトソースかけ 薩摩揚げの炒め物 春菊のピーナツ和え 肉団子 595kcal 塩分 3.0g	<b>6</b> ごはん 味噌汁 魚のフライ きのこ炒め キャベツの辛子和え ポテトサラダ 565kcal 塩分 2.8g	<b>7</b> ごはん スープ タンドリーチキン ブロッコリーのソテー 笹かまの和風サラダ 小松菜のきのこ和え 527kcal 塩分 2.8g
<b>11</b> ごはん 味噌汁 魚の柚庵焼き 切昆布の炒め煮 ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 だし巻卵 560kcal 塩分 3.3g	<b>12</b> ごはん 中華スープ 豚肉とキャベツの炒め物 春雨煮 セロリとトマトのサラダ 青梗菜の信田煮 541kcal 塩分 2.9g	<b>13</b> ごはん 味噌汁 メンチカツ ひじきの煮付け 温野菜サラダ 法蓮草の白和え 591kcal 塩分 3.4g	<b>14</b> ごはん すまし汁 魚のチャンチャン焼き 南瓜の含め煮 小松菜のおかか和え マカロニサラダ 565kcal 塩分 3.1g	<b>15</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の葱ソース 五目煮 オクラの磯辺和え 茄子の揚げ浸し 562kcal 塩分 3.4g	<b>16</b> ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツと油揚げの煮浸し 胡瓜の辛味漬 里芋の煮物 531kcal 塩分 3.5g
<b>18</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 蓮根の炒り煮 若芽と胡瓜の酢の物 豆の和え物 542kcal 塩分 3.3g	<b>19</b> ごはん スープ 魚の香草パン粉焼き ピーマンとベーコンのソテー 温野菜サラダ 胡麻風味 スパゲティサラダ 583kcal 塩分 2.1g	<b>20</b> ごはん 味噌汁 魚の焼き南蛮漬 厚揚げの含め煮 大根の柚子ドレッシング 春菊の胡麻和え 518kcal 塩分 3.0g	<b>21</b> ごはん 味噌汁 豚肉と大根のコッテリ煮 薩摩揚げの生姜炒め たたき胡瓜 茄子の揚げ浸し 610kcal 塩分 3.5g	<b>22</b> ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ さつまいのみつ煮 もやしの和え物 わかめ煮 484kcal 塩分 3.8g	<b>23</b> ごはん 中華スープ 魚の香味焼き 中華風旨煮 春雨の酢の物 隠元の木耳の炒め物 531kcal 塩分 3.3g
<b>25</b> ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 五目煮 春菊と油揚げの和え物 五色なます 608kcal 塩分 3.7g	<b>26</b> ごはん 味噌汁 魚の漬け焼き 隠元の炒め物 煮奴 ごぼうサラダ 714kcal 塩分 3.8g	<b>27</b> ごはん たまごスープ 鶏肉の塩ねぎソース 法蓮草炒め トマトの中華和え 春雨サラダ 512kcal 塩分 2.8g	<b>28</b> ごはん 春雨スープ 豚肉と茄子のオスターソース炒め 野菜春巻き ツナと野菜の中華和え パンプキンサラダ 662kcal 塩分 2.7g	<b>29</b> ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 里芋と鶏肉の煮物 青梗菜の辛子和え カニシューマイ 732kcal 塩分 3.5g	<b>30</b> ごはん すまし汁 魚のもろみ焼き 五目豆 小松菜のわさび醤油和え 卵豆腐 505kcal 塩分 3.8g

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