



11月 献立表



	火	水	木	金	土			
			1 ごはん 中華スープ 魚の中華あんかけ 焼餃子 春雨の中華和え エネルギー 486kcal エクレア エネルギー 77kcal 563kcal 塩分 2.9g	2 ごはん かきたま汁 豚肉と野菜のピリ辛炒め がんもの煮物 青梗菜のドレッシング和え エネルギー 502kcal ケーキ エネルギー 80kcal 582kcal 塩分 3.3g	3 ごはん すまし汁 魚の胡麻だれ焼き 蓮根の炒り煮 キャベツのピーナツ和え エネルギー 402kcal ケーキ エネルギー 80kcal 482kcal 塩分 2.7g			
			5 ごはん 味噌汁 魚の柚香焼き かぶの含め煮 南瓜サラダ エネルギー 427kcal マロンワッフル エネルギー 96kcal 523kcal 塩分 2.6g	6 ごはん スープ 鶏と野菜のトマト煮 ほうれん草のソテー 隠元のドレッシング和え エネルギー 475kcal 蒸しパン エネルギー 63kcal 538kcal 塩分 3.3g	7 ごはん 味噌汁 魚の利休焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え エネルギー 406kcal ヨーグルトババロア エネルギー 99kcal 505kcal 塩分 3.1g	8 ポークカレー スープ 卵と小松菜の炒め物 トマトサラダ エネルギー 541kcal パイ饅頭 エネルギー 102kcal 643kcal 塩分 3.9g	9 ごはん 中華スープ 魚の唐揚げ甘酢ソースかけ 春雨の炒め煮 中華風和え物 エネルギー 512kcal オレンジゼリー エネルギー 62kcal 574kcal 塩分 2.6g	10 ごはん 味噌汁 鶏肉の葱ソース さつま芋の煮物 胡瓜の和え物 エネルギー 538kcal 黒糖饅頭 エネルギー 92kcal 630kcal 塩分 3.5g
			12 ごはん 春雨スープ 豚肉の細切炒め 蒸しシューマイ かいわれの中華和え エネルギー 564kcal ケーキ エネルギー 80kcal 644kcal 塩分 3.0g	13 ほうとう風うどん 蓮根のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ エネルギー 470kcal ケーキ エネルギー 80kcal 550kcal 塩分 3.3g	14 ごはん スープ 鶏肉のクリームソースがけ 青梗菜炒め オクラの胡麻だれサラダ エネルギー 486kcal スイスロール エネルギー 95kcal 581kcal 塩分 3.7g	15 ごはん すまし汁 魚のピリ辛焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の海苔浸し エネルギー 415kcal 杏仁豆腐 エネルギー 94kcal 509kcal 塩分 3.5g	16 ごはん 味噌汁 豚肉と大根のコツテリ煮 きのこの煮浸し もやしの酢醤油和え エネルギー 448kcal ケーキ エネルギー 80kcal 528kcal 塩分 2.7g	17 ごはん すまし汁 魚の有馬焼き 里芋の田楽 白菜の青じそ風味和え エネルギー 478kcal ケーキ エネルギー 80kcal 558kcal 塩分 2.8g
19 ごはん すまし汁 魚のおろし煮 野菜の炒め物 若芽の酢味噌和え エネルギー 501kcal 酒饅頭 エネルギー 76kcal 577kcal 塩分 2.7g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の薬味焼き ひじきの煮付け オクラの和え物 エネルギー 467kcal ケーキ エネルギー 80kcal 547kcal 塩分 2.2g	21 ごはん 味噌汁 魚の野菜あん さつま揚げの煮付け 隠元のポン酢和え エネルギー 434kcal チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal 509kcal 塩分 3.5g	22 ごはん 味噌汁 肉豆腐 茄子のドレッシング和え フルーツ エネルギー 506kcal 和風パンケーキ エネルギー 56kcal 562kcal 塩分 1.9g	23 栗ごはん すまし汁 魚の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 白菜の柚子醤油和え エネルギー 456kcal ドームケーキ(カスタード) エネルギー 105kcal 561kcal 塩分 3.6g	24 ごはん すまし汁 鶏肉と厚揚げ炒め 根菜の煮物 春菊の胡麻和え エネルギー 490kcal ワッフル エネルギー 66kcal 556kcal 塩分 2.7g			
26 ねぎ塩豚カルビ丼 具沢山汁 温奴 白菜のポン酢和え エネルギー 442kcal 水ようかん エネルギー 73kcal 515kcal 塩分 3.1g	27 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 金平ごぼう 長芋の和え物 エネルギー 462kcal 青りんごゼリー エネルギー 63kcal 525kcal 塩分 2.7g	28 ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ソース 里芋の煮ころがし キャベツのお浸し エネルギー 426kcal マドレーヌ エネルギー 103kcal 529kcal 塩分 2.8g	29 ごはん 味噌汁 魚の照焼き山椒風味 蒟蒻と根菜の煮物 胡瓜の酢の物 エネルギー 416kcal 炭酸饅頭 エネルギー 63kcal 479kcal 塩分 3.0g	30 ごはん 味噌汁 牛肉と蓮根の胡麻煮 茄子の炒め物 小松菜のお浸し エネルギー 492kcal 豆乳プリン エネルギー 60kcal 552kcal 塩分 2.7g				

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



11月 献立表 (配 食)



月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 味噌汁 チキンカツ ぜんまいの炒り煮 さつま芋サラダ 春菊と人参の和え物 610kcal 塩分 3.1g	2 ごはん すまし汁 豚肉の卵とじ さつま芋の甘煮 ブロッコリーのマヨ和え 昆布佃煮 664kcal 塩分 3.8g	3 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 五目野菜の甘辛炒め ほうれん草のお浸し ぜんまい煮 488kcal 塩分 3.0g
5 ごはん すまし汁 魚の揚げおろし煮 ひじきの炒め煮 もやしのごま酢和え 煮豆 549kcal 塩分 3.6g	6 ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ビーフン炒め 小松菜のポン酢和え ポテトサラダ 628kcal 塩分 3.6g	7 ごはん すまし汁 豚肉の薬味焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の甘酢和え きょうろぶき 526kcal 塩分 2.8g	8 ごはん 味噌汁 魚の幽庵焼き 南瓜の甘煮 ブロッコリーのおかか和え 焼売 512kcal 塩分 3.1g	9 ごはん 味噌汁 豚肉と青梗菜の炒め物 揚げ出し茄子 中華サラダ 厚焼卵 723kcal 塩分 3.6g	10 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 糸コンと油揚げの炒め煮 きのこの和え物 ミートボール 471kcal 塩分 2.9g
12 ごはん 味噌汁 魚の柚香焼き 高野豆腐の含め煮 ごぼうサラダ モロヘイヤとオクラのお浸し 498kcal 塩分 3.2g	13 ごはん 味噌汁 牛肉のすき煮 キャベツと桜えびの炒め物 胡瓜の酢の物 赤かぶ漬け 469kcal 塩分 3.2g	14 ごはん すまし汁 鶏肉と茸の味噌焼き さつま芋の煮物 小松菜の胡麻和え 豆サラダ 610kcal 塩分 3.4g	15 ごはん すまし汁 魚の山椒味噌田楽 ごぼうの土佐煮 ほうれん草の柚子和え 厚焼卵 569kcal 塩分 3.1g	16 ごはん すまし汁 魚の漬け焼き 里芋の味噌煮 大根と胡瓜の酢の物 ぜんまい煮 499kcal 塩分 2.6g	17 ごはん 中華スープ 肉団子と野菜の甘酢あん シューマイ 中華和え 漬物 535kcal 塩分 2.9g
19 ごはん 味噌汁 魚の野菜あん がんもの煮付け オクラの和え物 大根なます 463kcal 塩分 3.3g	20 ごはん 味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋の煮付け 青菜の和え物 フルーツ 585kcal 塩分 2.8g	21 ごはん 味噌汁 魚の煮付け さつま揚げの生姜炒め 三色野菜の甘酢漬け きんぴら蓮根 558kcal 塩分 3.8g	22 ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き さつま芋と昆布の煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 青梗菜の信田煮 489kcal 塩分 3.1g	23 ごはん スープ ポークチャップ 隠元ソーテー グリーンサラダ 茄子の揚げ浸し 610kcal 塩分 3.0g	24 ごはん 味噌汁 メンチカツ 根菜の煮物 青菜のおかか和え マカロニサラダ 632kcal 塩分 3.5g
26 ごはん 味噌汁 魚の薬味焼き 高野豆腐の煮物 若芽と胡瓜の酢の物 隠元の胡麻和え 532kcal 塩分 3.1g	27 ごはん すまし汁 魚の有馬焼き 揚げ茄子の田楽 白菜の青じそ風味和え 里芋の煮物 535kcal 塩分 3.3g	28 ごはん すまし汁 牛肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮物 レタスと蟹カマのサラダ 青菜と油揚げのお浸し 528kcal 塩分 3.6g	29 ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 五目豆 小松菜のジャコ和え フルーツ 548kcal 塩分 2.6g	30 ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 春巻き 春雨サラダ ザーサイ 553kcal 塩分 3.4g	

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