

5月 献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 味噌汁 魚の梅紫蘇焼き 蓮根の炒り煮 春菊のお浸し エネルギー 500kcal	2 ごはん すまし汁 鶏肉の山椒焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の和え物 エネルギー 413kcal	3 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 416kcal	4 ごはん 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め コンソメ煮 三色甘酢和え エネルギー 499kcal	5 端午の節句 散らし寿司 すまし汁 炊き合わせ 青菜の胡麻和え エネルギー 454kcal
	パイ饅頭 エネルギー 96kcal	和風抹茶プリン エネルギー 82kcal	ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal	ワッフル エネルギー 66kcal	いちごゼリー エネルギー 71kcal
	596kcal 塩分 3.0g	495kcal 塩分 2.7g	533kcal 塩分 2.9g	565kcal 塩分 2.8g	525kcal 塩分 2.8g
7 ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き 大根の煮物 若芽と胡瓜の酢の物 エネルギー 404kcal	8 卵とじうどん じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナツ和え フルーツ エネルギー 468kcal	9 ごはん すまし汁 魚の二色揚げ 茄子の柚子田楽 人参サラダ エネルギー 545kcal	10 ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 豆腐の枝豆あんかけ 青菜のポン酢和え エネルギー 450kcal	11 ごはん スープ 魚の香草パン粉焼き ベーコンとキャベツのソテー 温野菜サラダ胡麻風味 エネルギー 485kcal	12 ごはん 中華スープ 八宝菜 蒸し焼売 青菜の中華和え エネルギー 558kcal
イチゴババロア エネルギー 94kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	水ようかん エネルギー 73kcal	青りんごゼリー エネルギー 59kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	かすてら饅頭 エネルギー 80kcal
498kcal 塩分 3.1g	548kcal 塩分 3.8g	618kcal 塩分 2.7g	509kcal 塩分 3.4g	565kcal 塩分 2.1g	638kcal 塩分 3.5g
14 ごはん 中華スープ 豚肉とセロリの香味炒め 春巻き ツナと青菜の和え物 エネルギー 533kcal	15 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 五目煮 もやしのドレッシング和え エネルギー 534kcal	16 ごはん すまし汁 牛肉の大和煮 野菜つみれの銀あんかけ キャベツのゆかり和え エネルギー 446kcal	17 ごはん 味噌汁 魚の照焼き がんもの煮物 菜の花の辛子和え エネルギー 407kcal	18 ごはん 肉団子のクリーム煮 野菜ソテー カリフラワーと胡瓜のサラダ フルーツ エネルギー 509kcal	19 ごはん 味噌汁 魚の甘醤油漬け 厚揚げとふきの煮物 隠元の生姜風味和え エネルギー 475kcal
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	黒糖羹 エネルギー 57kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ぶどうゼリー エネルギー 71kcal
593kcal 塩分 3.6g	614kcal 塩分 2.9g	503kcal 塩分 3.3g	483kcal 塩分 3.6g	589kcal 塩分 2.6g	546kcal 塩分 3.0g
21 ごはん 味噌汁 魚のフライ コンソメ煮 青菜のピーナツ和え エネルギー 502kcal	22 ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜と油揚げの煮浸し 大根のさっぱり和え エネルギー 471kcal	23 五目炒飯 中華スープ 餃子 ナムル フルーツ エネルギー 447kcal	24 ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め 南瓜のいとこ煮 もずく酢 エネルギー 440kcal	25 ごはん すまし汁 魚の煮おろし 筍の味噌煮 小松菜のなめたけ和え エネルギー 447kcal	26 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 545kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	スイスロール エネルギー 144kcal	マドレーヌ エネルギー 115kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	抹茶ババロア エネルギー 80kcal	クリームパン エネルギー 112kcal
582kcal 塩分 2.9g	615kcal 塩分 3.1g	562kcal 塩分 2.8g	502kcal 塩分 2.6g	527kcal 塩分 3.3g	657kcal 塩分 2.6g
28 ビーフカレー スープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 624kcal	29 ごはん すまし汁 魚の生姜煮 さつま芋の甘煮 胡瓜の酢味噌和え エネルギー 479kcal	30 ごはん 味噌汁 とんかつ 根菜の煮物 ほうれん草としらすの和え物 エネルギー 464kcal	31 ごはん 味噌汁 魚のごま風味焼き ひじきの煮付け ほうれん草の錦和え エネルギー 449kcal		
和のパンケーキ(黒蜜きなこ) エネルギー 55kcal	クリームブッセ エネルギー 66kcal	お饅頭 エネルギー 64kcal	だら焼き エネルギー 100kcal		
679kcal 塩分 3.8g	557kcal 塩分 3.7g	528kcal 塩分 2.9g	549kcal 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

5月 献立表 (夕食)

月	火	水	木	金	土
	1 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 里芋のそぼろあんかけ 501kcal 塩分 2.8g	2 ごはん 味噌汁 魚のフライ ひじきの煮付け ポテトサラダ 隠元の白胡麻和え 597kcal 塩分 3.5g	3 ごはん すまし汁 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 ほうれん草のお浸し スパゲティサラダ 601kcal 塩分 3.1g	4 ごはん 味噌汁 魚のねぎソースかけ 厚揚げの煮物 おくらの磯辺和え フルーツ 543kcal 塩分 2.9g	5 ごはん 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 春雨煮 セロリとトマトのサラダ だし巻卵 567kcal 塩分 3.7g
	7 ごはん すまし汁 魚の野菜あん 筍の土佐煮 長芋のわさび醤油 昆布豆 436kcal 塩分 3.1g	8 ごはん 味噌汁 筑前煮 竹輪のカレー風味揚げ ほうれん草のポン酢和え 厚焼卵 624kcal 塩分 3.8g	9 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 さつま芋の甘煮 550kcal 塩分 2.6g	10 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し 胡瓜の辛味漬け 昆布の煮物 636kcal 塩分 3.9g	11 ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 蓮根の炒り煮 南瓜サラダ ほうれん草の白和え 588kcal 塩分 2.8g
14 ごはん 味噌汁 鶏肉のトマトソースかけ さつま揚げの炒め物 春菊のピーナツ和え マカロニサラダ 590kcal 塩分 3.2g	15 ごはん 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け ごぼうの甘辛煮 大根の柚子ドレッシング 青梗菜の信田煮 438kcal 塩分 2.7g	16 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 大根の柚子漬け 小松菜と油揚げのお浸し 600kcal 塩分 2.8g	17 ごはん スープ 鶏肉のマスタード焼き 小松菜のソテー 蟹マヨサラダ 五色なます 558kcal 塩分 2.5g	18 ごはん 中華スープ 魚の甘酢あんかけ 中華風旨煮 春雨サラダ ザーサイ 559kcal 塩分 3.9g	19 ごはん 味噌汁 豚肉と青梗菜の炒め物 南瓜の甘煮 中華風和え物 炒り豆腐 619kcal 塩分 3.4g
21 ごはん 味噌汁 魚の野菜ソース 里芋と鶏肉の煮物 青梗菜の辛子和え 錦糸シューマイ 526kcal 塩分 3.7g	22 ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮込み さつま揚げの生姜炒め たたき胡瓜 煮豆 628kcal 塩分 3.4g	23 ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 大根の煮物 もやしの梅風味和え ブロッコリーの胡麻和え 599kcal 塩分 3.0g	24 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 小松菜のお浸し 522kcal 塩分 3.1g	25 ごはん 卵スープ 鶏肉の塩ねぎソース ぜんまい煮 トマトの中華和え ミートボール 542kcal 塩分 2.4g	26 ごはん すまし汁 魚の生姜醤油焼き 隠元とベーコンの炒め物 煮奴 しそ昆布佃煮 628kcal 塩分 3.9g
28 ごはん 味噌汁 茹豚の野菜添え 金平ごぼう 小松菜の辛子和え ポテトサラダ 608kcal 塩分 2.6g	29 ごはん すまし汁 魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 長芋の梅和え とりつくね 540kcal 塩分 3.1g	30 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 里芋と切昆布の煮物 水菜の和え物 豆サラダ 574kcal 塩分 3.7g	31 ごはん 味噌汁 魚のムニエル キャベツソテー 大根の和風和え マカロニサラダ 555kcal 塩分 2.8g		

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