



1月 献立表



	火	水	木	金	土
				4 栗ごはん 吸い物 魚の柚庵焼き おせち盛り合せ 胡麻豆腐 エネルギー 495kcal 干支饅頭 エネルギー 92kcal 587kcal 塩分 3.8g	5 ごはん すまし汁 鶏肉の西京味噌焼き 青梗菜と筍の炒め物 キャベツのポン酢和え エネルギー 427kcal チョコレートパバロア エネルギー 120kcal 547kcal 塩分 3.0g
7 七草ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮付け 隠元のおかか和え エネルギー 481kcal ケーキ エネルギー 80kcal 561kcal 塩分 3.5g	8 ごはん 味噌汁 魚の有馬焼き 刻み昆布の煮付け マカロニサラダ エネルギー 466kcal 吹雪饅頭 エネルギー 105kcal 571kcal 塩分 3.1g	9 ごはん 味噌汁 鶏肉のゆかり焼き さつま芋の甘煮 酢の物 エネルギー 479kcal ケーキ エネルギー 80kcal 559kcal 塩分 3.3g	10 ごはん 味噌汁 魚の二色揚げ 筍の土佐煮 キャベツの塩昆布和え エネルギー 440kcal ケーキ エネルギー 80kcal 520kcal 塩分 2.7g	11 ごはん 味噌汁 豚肉の中華風炒め 大根のうすくず煮 なめたけ和え エネルギー 444kcal 味噌饅頭 エネルギー 60kcal 504kcal 塩分 3.1g	12 ごはん すまし汁 魚の葱味噌がけ じゃが芋煮 春菊の胡麻和え エネルギー 494kcal ケーキ エネルギー 80kcal 574kcal 塩分 3.4g
14 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 竹輪の磯辺揚げ 白菜の柚子風味 エネルギー 437kcal プリン エネルギー 64kcal 501kcal 塩分 2.4g	15 ごはん 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物 揚げ出し茄子 ほうれん草のナムル エネルギー 511kcal ワッフル エネルギー 65kcal 576kcal 塩分 2.6g	16 ごはん スープ 魚のフリッター ジャーマンポテト 花野菜サラダ エネルギー 536kcal チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal 611kcal 塩分 2.7g	17 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 青菜炒め 春雨サラダ エネルギー 549kcal スイスロール エネルギー 144kcal 693kcal 塩分 2.7g	18 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 五目旨煮 若芽の和え物 エネルギー 476kcal 水ようかん エネルギー 73kcal 549kcal 塩分 3.1g	19 ごはん クリームシチュー ポパイソテー スパゲティサラダ フルーツ エネルギー 606kcal エクレア エネルギー 77kcal 683kcal 塩分 3.3g
21 ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し エネルギー 412kcal マスカットゼリー エネルギー 59kcal 471kcal 塩分 2.6g	22 京風うどん 天ぷら キャベツの梅風味和え フルーツカクテル エネルギー 475kcal マドレーヌ エネルギー 117kcal 592kcal 塩分 2.1g	23 ごはん 中華スープ ホイコーロー 豆腐の中華煮 青梗菜の中華和え エネルギー 515kcal ドームケーキ(カスタード) エネルギー 117kcal 632kcal 塩分 2.4g	24 ごはん 味噌汁 魚の胡麻だれ焼き 根菜の煮物 小松菜の辛子和え エネルギー 446kcal クリームブッセ エネルギー 66kcal 512kcal 塩分 2.0g	25 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう 隠元と油揚げの和え物 エネルギー 526kcal シュークリーム エネルギー 63kcal 589kcal 塩分 2.2g	26 ごはん 具沢山汁 魚の甘醤油漬け焼き 蓮根のそぼろ炒め 水菜と蟹かまのサラダ エネルギー 496kcal 炭酸饅頭 エネルギー 63kcal 559kcal 塩分 2.4g
28 ごはん 中華スープ 魚の甘酢あん 野菜春巻き 胡瓜ともやしの中華和え エネルギー 481kcal パイ饅頭 エネルギー 103kcal 584kcal 塩分 3.1g	29 ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 厚揚げと切昆布の煮物 白菜の香りและ エネルギー 416kcal ケーキ エネルギー 80kcal 496kcal 塩分 2.7g	30 ごはん 味噌汁 魚のおろしがけ さつま揚げの生姜炒め ブロッコリーの和え物 エネルギー 462kcal かすてら饅頭 エネルギー 80kcal 542kcal 塩分 2.8g	31 ポークカレー スープ ツナと野菜のソテー トマトサラダ エネルギー 559kcal ケーキ エネルギー 80kcal 639kcal 塩分 3.7g		

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



1月 献立表 (配 食)



月	火	水	木	金	土
				4 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 蓮根の金平 伊達巻 昆布巻 510kcal 塩分 2.2g	5 ごはん 味噌汁 魚の生姜風味焼き 切昆布の煮付け ポテトサラダ 煮豆 676kcal 塩分 3.4g
7 ごはん スープ メンチカツ マカロニカレーソーテー 温野菜サラダ ほうれん草の白和え 551kcal 塩分 2.4g	8 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き 里芋の煮っころがし 隠元の和え物 フルーツ 551kcal 塩分 2.5g	9 ごはん すまし汁 牛肉の味噌煮込み 青菜の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え 卵の花 654kcal 塩分 3.4g	10 ごはん 味噌汁 魚の揚げおろし煮 えび焼売 胡瓜ともやしの和え物 春雨サラダ 547kcal 塩分 3.2g	11 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 里芋の煮付け 酢の物 だし巻卵 692kcal 塩分 3.6g	12 ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 厚揚げの煮物 キャベツの青じそ風味 卵豆腐 526kcal 塩分 3.5g
14 ごはん 中華スープ ホイコーロー ブロッコリーの中華あん もやしの和え物 厚焼卵 543kcal 塩分 2.8g	15 ごはん 味噌汁 魚のあんかけ ほうれん草のバター炒め キャベツのゆかり和え ミニハンバーグ 549kcal 塩分 3.1g	16 ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き ごぼうの炒り煮 小松菜のお浸し きやらぶき 554kcal 塩分 3.2g	17 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の千切り炒め 厚揚げの含め煮 甘酢和え 煮豆 575kcal 塩分 2.3g	18 ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き 南瓜の煮付け なめたけ和え ミートボール 618kcal 塩分 3.1g	19 ごはん 味噌汁 魚の塩麹焼き ひじきの煮付け 小松菜の辛子マヨ和え 里芋のそぼろあん 568kcal 塩分 3.7g
21 ごはん すまし汁 鶏肉と白菜の炒め物 茄子の柚子田楽 カリフラワーの胡麻マヨ和え たけのこ煮 568kcal 塩分 3.4g	22 ごはん 味噌汁 魚のフライ ジャーマンポテト マカロニサラダ フルーツ 648kcal 塩分 2.4g	23 ごはん かきたまスープ 牛肉の炒め物 きのこのさっぱり煮 長芋の磯辺和え 煮豆 562kcal 塩分 3.1g	24 ごはん 味噌汁 魚の胡麻風味照焼き 里芋の白煮 大根の甘酢漬け 昆布佃煮 523kcal 塩分 3.9g	25 ごはん すまし汁 魚の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 胡瓜のポン酢和え フルーツ 550kcal 塩分 3.9g	26 ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ がんもの煮付け かぶら漬け ごぼうサラダ 603kcal 塩分 3.9g
28 ごはん 中華スープ 魚の中華あん さつま芋の甘煮 青梗菜のおかか和え ザーサイの油炒め 511kcal 塩分 3.0g	29 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜がけ 根菜の煮物 ブロッコリーの和え物 豆サラダ 542kcal 塩分 3.1g	30 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 五目旨煮 大根の塩昆布和え 厚焼卵 582kcal 塩分 3.6g	31 ごはん 味噌汁 牛肉と野菜の煮物 もやしチャンプルー 小松菜の和え物 さつま芋きんとん 728kcal 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