



# 8月 献立表



月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ごはん すまし汁 魚の味噌煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の白和え エネルギー 489kcal	<b>2</b> ごはん 中華スープ 豚肉と千切り野菜の炒め物 冬瓜の冷し鉢 中華サラダ エネルギー 469kcal	<b>3</b> ごはん 味噌汁 魚の照焼き山椒風味 茄子の枝豆あんかけ 春雨の和え物 エネルギー 517kcal	<b>4</b> ゆかりごはん 味噌汁 鶏肉と夏野菜の炊合せ もやしの炒め物 小松菜と油揚げの煮まし エネルギー 478kcal
		吹雪饅頭 エネルギー 105kcal	パイ饅頭 エネルギー 86kcal	練りきり エネルギー 58kcal	抹茶パバロア エネルギー 80kcal
		594kcal 塩分 3.5g	555kcal 塩分 3.3g	575kcal 塩分 2.1g	558kcal 塩分 3.5g
<b>6</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め がんもの煮物 隠元の磯風味和え エネルギー 461kcal	<b>7</b> ごはん すまし汁 魚の揚げ煮 南瓜の含め煮 白菜の和え物 エネルギー 444kcal	<b>8</b> ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ニラの野菜炒め 青梗菜のしらす和え エネルギー 406kcal	<b>9</b> ごはん 味噌汁 魚のおろしがけ 竹輪の甘辛炒め 若芽の酢味噌和え エネルギー 434kcal	<b>10</b> ごはん コンソメスープ チキンソテー ポテトのトマト煮 マカロニサラダ エネルギー 490kcal	<b>11</b> 冷やしたぬきそば 海老つみれのあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ エネルギー 480kcal
オレンジゼリー エネルギー 65kcal	和風きな粉プリン エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	炭酸饅頭 エネルギー 63kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	シュークリーム エネルギー 108kcal
526kcal 塩分 2.9g	524kcal 塩分 3.2g	486kcal 塩分 3.1g	497kcal 塩分 3.9g	570kcal 塩分 2.3g	588kcal 塩分 2.4g
<b>13</b> 麦ごはん 田舎汁 魚の塩焼き 金平ピーマン とろろ芋 エネルギー 471kcal	<b>14</b> ごはん 味噌汁 豚肉のおろしソース 厚揚げの煮物 胡瓜の甘酢漬け エネルギー 525kcal	<b>15</b> ごはん 味噌汁 魚のフライ 切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え エネルギー 463kcal	<b>16</b> ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き ひじきの煮付け 青梗菜の和え物 エネルギー 431kcal	<b>17</b> ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 五目煮 小松菜のお浸し エネルギー 438kcal	<b>18</b> ごはん かきたま汁 肉団子と野菜の旨煮 茄子の味噌炒め カリフラワーの和え物 エネルギー 567kcal
どら焼き エネルギー 100kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	杏仁フルーツ エネルギー 52kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	コーヒーゼリー エネルギー 70kcal
571kcal 塩分 2.8g	617kcal 塩分 3.3g	543kcal 塩分 2.9g	483kcal 塩分 2.9g	518kcal 塩分 3.0g	637kcal 塩分 3.8g
<b>20</b> ごはん コンソメスープ フライドチキン マカロニソテー コーンサラダ エネルギー 480kcal	<b>21</b> ごはん すまし汁 魚の煮付け 鍋しぎ 隠元のなめたけ和え エネルギー 410kcal	<b>22</b> ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ 卵豆腐のエビあん わかめサラダ エネルギー 508kcal	<b>23</b> ごはん すまし汁 魚の葱味噌焼き 南瓜の甘煮 三色和え エネルギー 476kcal	<b>24</b> ごはん 味噌汁 豚肉の生姜炒め 根菜の煮物 はりはり漬け エネルギー 474kcal	<b>25</b> ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 胡瓜の酢の物 エネルギー 515kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal	ワッフル エネルギー 66kcal	クリームパン エネルギー 112kcal	ぶどうゼリー エネルギー 59kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal
560kcal 塩分 1.7g	490kcal 塩分 3.3g	574kcal 塩分 3.8g	588kcal 塩分 2.8g	533kcal 塩分 3.0g	575kcal 塩分 2.5g
<b>27</b> ごはん 中華スープ 魚のマリネ 春雨の炒め煮 もやしの中華和え エネルギー 403kcal	<b>28</b> チキンカレー スープ 温野菜サラダ フルーツ エネルギー 529kcal	<b>29</b> ごはん すまし汁 魚の生姜煮 隠元の炒め物 胡瓜の酢味噌和え エネルギー 445kcal	<b>30</b> ごはん 味噌汁 豚肉の冷しゃぶ 高野豆腐の含め煮 大根のゆかり和え エネルギー 516kcal	<b>31</b> 三色丼 味噌汁 五目旨煮 フルーツ エネルギー 423kcal	
マドレーヌ エネルギー 74kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	マンゴープリン エネルギー 105kcal	どら焼き(カスタード) エネルギー 114kcal	ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal	
477kcal 塩分 2.5g	609kcal 塩分 2.8	550kcal 塩分 3.0g	630kcal 塩分 2.8g	527kcal 塩分 2.6g	

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



# 8 月 献立表 (配 食)



月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ごはん すまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 揚げ茄子のポン酢和え 大根漬け 金平蓮根 566kcal 塩分 3.9g	<b>2</b> ごはん すまし汁 魚の七味焼き ひじきの煮付け 青梗菜の味噌浸し 里芋のそぼろあん 484kcal 塩分 3.7g	<b>3</b> ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ マカロニソテー キャベツサラダ オムレツ 612kcal 塩分 2.7g	<b>4</b> ごはん 味噌汁 魚の香味焼き さつま芋の甘煮 カリフラワーの和え物 小松菜のお浸し 659kcal 塩分 3.2g
	<b>6</b> ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え 高野卵巻 608kcal 塩分 3.2g	<b>7</b> ごはん 春雨スープ 中華風千草焼き 海老のマヨケチャ炒め 青梗菜の和え物 黒酢肉団子 687kcal 塩分 3.2g	<b>8</b> ごはん コンソメスープ 魚のクリームソース キャベツとベーコンのソテー ジャーマンポテト フルーツ 582kcal 塩分 3.0g	<b>9</b> ごはん 中華スープ 鶏肉のコチュジャン炒め ブロッコリーのカニあんかけ もやしの三色辛子和え 炒り豆腐 486kcal 塩分 3.6g	<b>10</b> ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き さつま芋のレモン煮 白菜の柚子和え 昆布巻 552kcal 塩分 2.8g
<b>13</b> ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ薬味添え 切昆布の煮付け 青梗菜の和え物 金時豆 601kcal 塩分 3.2g	<b>14</b> ごはん スープ 煮込みハンバーグ 隠元ソテー 春雨サラダ 粉ふき芋 616kcal 塩分 3.9g	<b>15</b> ごはん すまし汁 牛肉と夏野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 もやしのごま酢和え 昆布豆 531kcal 塩分 3.9g	<b>16</b> ごはん 味噌汁 魚の塩焼き ほうれん草の炒め物 大根サラダ ブロッコリーの胡麻和え 555kcal 塩分 2.9g	<b>17</b> ごはん 中華スープ 油淋鶏 焼き餃子 ブロッコリーサラダ 隠元と木耳の炒め煮 628kcal 塩分 3.1g	<b>18</b> ごはん すまし汁 魚の西京漬け焼き ぜんまい煮 小松菜の磯風味和え 蓮根の油炒め 494kcal 塩分 3.9g
<b>20</b> ごはん 味噌汁 魚のねぎ醤油焼き 青菜の炒め物 隠元の胡麻和え 大根なます 482kcal 塩分 2.0g	<b>21</b> ごはん 味噌汁 鶏肉のこってり煮 さつま揚げの炒め物 オクラの和え物 昆布の煮物 616kcal 塩分 3.9g	<b>22</b> ごはん すまし汁 魚の辛子味噌焼き 大豆とひじきの煮物 スパゲティサラダ 厚焼卵 549kcal 塩分 3.9g	<b>23</b> ごはん 味噌汁 牛肉と青梗菜の炒め ちくわの煮物 大根の梅肉和え 金平蓮根 662kcal 塩分 3.9g	<b>24</b> ごはん スープ 魚のレモン醤油 カニコロケ グリーンサラダ スパゲティナポリタン 520kcal 塩分 2.6g	<b>25</b> ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛焼き 金平ごぼう 若芽の酢の物 うぐいす豆 593kcal 塩分 3.0g
<b>27</b> ごはん すまし汁 魚の南部焼き ビーフン炒め おくらのおかか和え 焼き茄子 482kcal 塩分 2.6g	<b>28</b> ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ニラの野菜炒め 長芋の青じそ風味サラダ 厚焼卵 595kcal 塩分 3.5g	<b>29</b> ごはん 味噌汁 魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え とりつくね 554kcal 塩分 3.0g	<b>30</b> ごはん 味噌汁 茹豚の野菜添え がんもの煮物 小松菜の辛子和え ポテトサラダ 632kcal 塩分 3.2g	<b>31</b> 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 585kcal 塩分 3.7g	

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