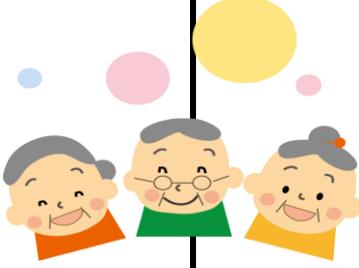




# 9 月 献 立 表



月	火	水	木	金	土		
					<b>1</b> 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 498kcal ケーキ エネルギー 80kcal 578kcal 塩分 3.4g		
	<b>3</b> 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 427kcal 青りんごゼリー エネルギー 63kcal 490kcal 塩分 3.0g		<b>4</b> 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 433kcal レモンケーキ エネルギー 66kcal 499kcal 塩分 3.4g	<b>5</b> 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 559kcal ケーキ エネルギー 80kcal 639kcal 塩分 3.3g	<b>6</b> ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 酢の物 エネルギー 445kcal ミニクリームパン エネルギー 112kcal 557kcal 塩分 3.3g	<b>7</b> ごはん 中華スープ 豚肉のテンメンジャンソテー 揚げ出し茄子 ツナと青菜の和え物 エネルギー 664kcal ケーキ エネルギー 80kcal 744kcal 塩分 2.6g	<b>8</b> 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 水ようかん エネルギー 91kcal 558kcal 塩分 2.8g
	<b>10</b> ごはん すまし汁 魚のみみじ焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 448kcal シュークリーム エネルギー 108kcal 556kcal 塩分 2.6g		<b>11</b> 卵とじうどん じゃが芋のそぼろあん 春菊のポン酢和え フルーツ エネルギー 479kcal ケーキ エネルギー 80kcal 559kcal 塩分 3.5g	<b>12</b> 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 428kcal ぶどうゼリー エネルギー 59kcal 487kcal 塩分 2.8g	<b>13</b> 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 蟹マヨサラダ エネルギー 455kcal チョコレート饅頭 エネルギー 75kcal 530kcal 塩分 2.3g	<b>14</b> ごはん すまし汁 魚の西京味噌焼き 里芋の旨煮 オクラのおかか和え エネルギー 453kcal 抹茶ババロア エネルギー 94kcal 547kcal 塩分 2.2g	<b>15</b> ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 竹輪と野菜の炒め煮 南瓜サラダ エネルギー 556kcal ドームケーキ(カスタード) エネルギー 105kcal 661kcal 塩分 2.3g
<b>17</b> 敬老の日 散らし寿司 吸い物 天ぷら 酢の物 エネルギー 585kcal 紅白饅頭 エネルギー 68kcal 653kcal 塩分 3.9g	<b>18</b> ごはん 味噌汁 魚の梅紫蘇焼き 蓮根の炒り煮 小松菜のお浸し エネルギー 480kcal ケーキ エネルギー 80kcal 560kcal 塩分 3.0g	<b>19</b> ごはん 味噌汁 豚肉と青梗菜の炒め物 南瓜のあんかけ マカロニサラダ エネルギー 536kcal 和風パンケーキ エネルギー 55kcal 591kcal 塩分 3.1g	<b>20</b> ごはん 中華スープ 魚の甘酢あんかけ 豆腐の香味だれ ほうれん草の辛子和え エネルギー 439kcal ケーキ エネルギー 80kcal 519kcal 塩分 2.4g	<b>21</b> 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 493kcal 寒天の黒蜜かけ エネルギー 54kcal 547kcal 塩分 3.1g	<b>22</b> ごはん 味噌汁 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 434kcal ケーキ エネルギー 80kcal 514kcal 塩分 3.2g		
<b>24</b> 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 430kcal ケーキ エネルギー 80kcal 510kcal 塩分 3.5g	<b>25</b> ごはん 中華スープ 麻婆茄子 ナムル 焼売 エネルギー 526kcal オレンジゼリー エネルギー 62kcal 588kcal 塩分 2.7g	<b>26</b> 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 456kcal ヨーグルトババロア エネルギー 87kcal 543kcal 塩分 3.1g	<b>27</b> 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 494kcal マドレーヌ エネルギー 74kcal 568kcal 塩分 3.9g	<b>28</b> ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き かぶのうすくず煮 ほうれん草の和え物 エネルギー 450kcal いちごプリン エネルギー 84kcal 534kcal 塩分 3.3g	<b>29</b> 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 味噌饅頭 エネルギー 60kcal 558kcal 塩分 2.9g		

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
					1 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 金平蓮根 646kcal 塩分 3.4g
					
3 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 528kcal 塩分 3.5g	4 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 昆布豆 553kcal 塩分 2.8g	5 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 肉団子 595kcal 塩分 3.0g	6 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 540kcal 塩分 2.9g	7 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 小松菜のお浸し 518kcal 塩分 2.9g	8 ごはん 味噌汁 魚の照焼き 筍の土佐煮 長芋のわさび醤油 煮豆 473kcal 塩分 2.9g
10 ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 ピーマンの炒め物 ほうれん草のポン酢和え 炒り豆腐 528kcal 塩分 3.5g	11 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 556kcal 塩分 3.3g	12 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 572kcal 塩分 3.4g	13 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 552kcal 塩分 3.3g	14 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 555kcal 塩分 2.9g	15 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 胡瓜の辛味漬け 里芋の煮物 529kcal 塩分 3.8g
17 ごはん 味噌汁 メンチカツ ひじきの煮付け 温野菜サラダ ほうれん草の白和え 590kcal 塩分 3.4g	18 ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ さつま芋のみつ煮 もやしの和え物 わかめ煮 484kcal 塩分 3.8g	19 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 温野菜の胡麻風味 スパゲティサラダ 583kcal 塩分 2.1g	20 ごはん 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け 厚揚げの含め煮 大根の柚子ドレッシング 春菊の和え物 517kcal 塩分 2.8g	21 ごはん 味噌汁 豚肉と大根のこってり煮 さつま揚げの生姜炒め たたき胡瓜 茄子の揚げ浸し 610kcal 塩分 3.5g	22 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 543kcal 塩分 3.3g
24 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 隠元ときらげの炒め物 534kcal 塩分 3.4g	25 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 597kcal 塩分 3.6g	26 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 713kcal 塩分 3.8g	27 ごはん たまごスープ 鶏肉の塩ねぎソース キャベツ炒め トマトの中華和え 春雨サラダ 512kcal 塩分 3.0g	28 ごはん 春雨スープ 豚肉と茄子のオイスターソース炒め 野菜春巻き ツナと野菜の中華和え パンプキンサラダ 657kcal 塩分 2.7g	29 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

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