



10月献立表



	火	水	木	金	土
1 ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え エネルギー 474kcal	2 ごはん すまし汁 魚の塩焼き 里芋の田楽 春菊のポン酢和え エネルギー 533kcal	3 ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 根菜のおかか煮 隠元の和え物 エネルギー 479kcal	4 ごはん すまし汁 魚の山椒味噌焼き 蒟蒻と油揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 427kcal	5 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ピーマンの炒め物 茸の和え物 エネルギー 537kcal	6 ごはん 味噌汁 魚のもじ焼き さつま芋の甘煮 青梗菜とツナの和え物 エネルギー 538kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	吹雪饅頭 エネルギー 105kcal	コーヒーゼリー エネルギー 70kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal
554kcal 塩分 3.4g	613kcal 塩分 3.3g	559kcal 塩分 3.4g	532kcal 塩分 2.7g	607kcal 塩分 2.7g	614kcal 塩分 2.4g
8 ごはん 味噌汁 魚の生姜醤油焼き 大根のそぼろ煮 白菜の梅香和え エネルギー 428kcal	9 ごはん スープ 鶏肉のレモン焼き ポテトのカレーソテー レタスとツナのサラダ エネルギー 474kcal	10 ごはん すまし汁 魚の竜田揚げ 里芋の白煮 もやしの辛子和え エネルギー 454kcal	11 わかめごはん 味噌汁 豚肉と大根の煮物 小松菜と卵のソテー フルーツ エネルギー 568kcal	12 ごはん 味噌汁 魚の甘酢あんかけ 南瓜の含め煮 マカロニサラダ エネルギー 500kcal	13 ごはん スープ ビーフストロガノフ 茄子とベーコンのソテー 温野菜サラダ エネルギー 610kcal
和風抹茶プリン エネルギー 82kcal	ミニシュークリーム エネルギー 63kcal	和風パンケーキ エネルギー 56kcal	ミニクリームパン エネルギー 114kcal	ドームケーキ(こしあん) エネルギー 104kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
510kcal 塩分 3.0g	537kcal 塩分 2.4g	510kcal 塩分 2.9g	682kcal 塩分 3.1g	604kcal 塩分 2.7g	690kcal 塩分 3.2g
15 ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの煮付け ほうれん草の和え物 エネルギー 418kcal	16 ごはん 味噌汁 魚の香味焼き 厚揚げの含め煮 大根漬け エネルギー 472kcal	17 ごはん 味噌汁 肉豆腐 茄子のしぎ焼き 小松菜のポン酢和え エネルギー 489kcal	18 ごはん スープ 魚のクリームソースかけ ほうれん草のソテー ポテトサラダ エネルギー 511kcal	19 きのこカレー スープ コーンサラダ フルーツ エネルギー 504kcal	20 ごはん すまし汁 魚の揚げ煮 切干大根の味噌炒め 青菜の錦糸和え エネルギー 469kcal
炭酸饅頭 エネルギー 63kcal	青りんごゼリー エネルギー 63kcal	かすてら饅頭 エネルギー 80kcal	水ようかん エネルギー 74kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
481kcal 塩分 2.8g	535kcal 塩分 2.8g	569kcal 塩分 2.9g	585kcal 塩分 3.0g	584kcal 塩分 3.5g	549kcal 塩分 3.7g
22 ごはん スープ 魚のトマトソースかけ 青菜とベーコンのソテー サイコロチーズサラダ エネルギー 432kcal	23 ごはん 味噌汁 豚肉のピリ辛焼き 大根とさつま揚げの煮物 隠元のおかか和え エネルギー 482kcal	24 ごはん スープ 魚のパン粉焼き 野菜のトマト煮 カリフラワーサラダ エネルギー 506kcal	25 ごはん 味噌汁 牛肉のすき煮 ニラ炒め 白菜の海苔浸し エネルギー 509kcal	26 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 もやしチャンプルー 春菊の和え物 エネルギー 499kcal	27 ソースヒレカツ丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 大根の柚子漬け フルーツ エネルギー 536kcal
どら焼き エネルギー 100kcal	バニラババロア エネルギー 87kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	いちごミルクプリン エネルギー 84kcal	レモンケーキ エネルギー 66kcal	マドレーヌ エネルギー 74kcal
532kcal 塩分 2.8g	569kcal 塩分 2.7g	598kcal 塩分 2.4g	593kcal 塩分 2.9g	565kcal 塩分 3.6g	610kcal 塩分 2.9g
29 ごはん かきたま汁 豚肉と茄子の味噌炒め 車麩の煮物 胡瓜と若芽の酢の物 エネルギー 559kcal	30 ごはん 味噌汁 魚の甘辛焼き 野菜煮豆 小松菜の磯香和え エネルギー 459kcal	31 ハロウィーン ごはん スープ 南瓜コロッケ&エビフライ 茸のバター醤油炒め ハムサラダ エネルギー 526kcal			
ぶどうゼリー エネルギー 66kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ケーキ エネルギー 80kcal			
625kcal 塩分 3.2g	539kcal 塩分 3.5g	606kcal 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



10月献立表 (配食)



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 中華スープ 魚の中華あん セロリの炒め物 ナムル 昆布の煮物 461kcal 塩分 3.9g	2 ごはん 味噌汁 豚肉の山椒炒め がんもの煮付け 白菜の甘酢和え 金平蓮根 602kcal 塩分 3.4g	3 ごはん 味噌汁 魚の柚香焼き 南瓜の煮物 もやしのドレッシング和え ミートボール 527kcal 塩分 2.5g	4 ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれあん ちくわの甘辛煮 マカロニサラダ 春菊のお浸し 566kcal 塩分 3.2g	5 ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 焼き茄子 ブロッコリーのピーナッツ和え さつま芋の甘煮 573kcal 塩分 2.8g	6 ごはん すまし汁 魚のたまり焼き 野菜のカニあんかけ 小松菜のお浸し 煮豆 496kcal 塩分 2.9g
8 ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き さつま芋のレモン煮 きのこのおろし和え 白菜と青菜の煮浸し 512kcal 塩分 2.5g	9 ごはん 味噌汁 魚の幽庵焼き 蓮根の甘辛煮 大根の甘酢漬け ミートボール 546kcal 塩分 2.8g	10 ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ じゃが芋のおかか炒め 胡瓜のしそ風味和え スパゲティサラダ 604kcal 塩分 2.9g	11 ごはん スープ 魚のムニエル 南瓜のクリーム煮 豆サラダ チキンナゲット 695kcal 塩分 3.4g	12 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 卵豆腐のエビあん わかめサラダ シューマイ 606kcal 塩分 3.6g	13 ごはん すまし汁 魚の辛子味噌焼き さつま揚げの旨煮 カリフラワーの柚子風味和え ポテトサラダ 609kcal 塩分 3.3g
15 ごはん 味噌汁 牛肉の焼肉風炒め ぜんまいの炒り煮 秋の紅葉サラダ 昆布豆 646kcal 塩分 2.7g	16 ごはん 味噌汁 豚肉と筍の和風炒め さつま芋の甘煮 胡瓜の和え物 切干大根 658kcal 塩分 2.9g	17 ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き ニラとエビの炒め物 青菜としらすの和え物 筍の煮物 486kcal 塩分 3.5g	18 ごはん 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 蓮根の炒り煮 胡瓜のツナ和え 秋刀魚の昆布煮 627kcal 塩分 3.7g	19 ごはん スープ 魚の和風ムニエル 野菜とウインナーのソテー ピクルスサラダ ミートボール 555kcal 塩分 2.2g	20 ごはん 味噌汁 鶏肉の香味だれ キャベツと油揚げの煮浸し 若芽の酢の物 豆サラダ 547kcal 塩分 3.6g
22 ごはん 卵スープ 魚の中華マリネ焼き 青梗菜のクリーム煮 春雨サラダ 炒り豆腐 553kcal 塩分 3.0g	23 ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 蓮根の煮物 小松菜のお浸し ブロッコリーの胡麻和え 579kcal 塩分 3.2g	24 ごはん 味噌汁 魚の漬け焼き 切昆布の煮付け 胡瓜の甘酢漬け 厚焼卵 568kcal 塩分 3.4g	25 ごはん 味噌汁 魚と大根の煮物 さつま揚げの生姜炒め キャベツのゆかり和え 五色なます 571kcal 塩分 3.5g	26 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ きゃらぶき 594kcal 塩分 3.3g	27 ごはん 味噌汁 魚の焼き浸し 五目きんぴら 大根の甘酢漬け さつま芋のレモン煮 549kcal 塩分 2.8g
29 ごはん 味噌汁 肉豆腐 ピーマン炒め 小松菜の胡麻和え 里芋のそぼろあんかけ 526kcal 塩分 2.8g	30 ごはん 味噌汁 魚の甘醤油焼き かぶと薩摩揚げの煮物 青梗菜の辛子和え だし巻卵 478kcal 塩分 3.6g	31 ごはん すまし汁 魚の山椒焼き 筍の辛味噌炒め もやしのドレッシング和え 南瓜サラダ 515kcal 塩分 3.1g			

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