



5月 献立表



月	火	水	木	金	土
		1 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 414kcal	2 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 402kcal	3 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 494kcal	4 ごはん 味噌汁 魚のおろしソースかけ 炒りどり 青菜の胡麻和え エネルギー 435kcal
		紅茶ケーキ エネルギー 69kcal	くろ棒 エネルギー 61kcal	りんごケーキ エネルギー 111kcal	オレンジゼリー エネルギー 59kcal
		483kcal 塩分 2.5g	463kcal 塩分 3.0g	605kcal 塩分 2.9g	494kcal 塩分 3.0g
6 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 476kcal	7 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 494kcal	8 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 516kcal	9 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 438kcal	10 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 435kcal	11 ごはん 中華スープ 八宝菜 蒸し焼売 青梗菜の中華和え エネルギー 523kcal
イチゴババロア エネルギー 94kcal	黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	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
570kcal 塩分 3.1g	586kcal 塩分 3.3g	596kcal 塩分 2.8g	497kcal 塩分 2.8g	515kcal 塩分 2.0g	603kcal 塩分 3.3g
13 ごはん 中華スープ 豚肉とセロリの中華炒め 春巻き 中華和え エネルギー 544kcal	14 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 510kcal	15 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 435kcal	16 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 403kcal	17 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 496kcal	18 ごはん 味噌汁 魚の甘醤油漬け 厚揚げとふきの煮物 胡瓜の酢の物 エネルギー 469kcal
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ミルクケーキ エネルギー 58kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal	バウムクーヘン エネルギー 121kcal	あんぱん エネルギー 134kcal
604kcal 塩分 3.4g	590kcal 塩分 2.7g	493kcal 塩分 3.2g	479kcal 塩分 3.0g	617kcal 塩分 2.7g	603kcal 塩分 3.0g
20 ごはん 味噌汁 魚のフライ 洋風煮 青菜のピーナツ和え エネルギー 499kcal	21 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 457kcal	22 五目炒飯 中華スープ 餃子 ナムル フルーツ エネルギー 433kcal	23 ごはん 味噌汁 鶏肉の香り炒め 南瓜の甘煮 もずく酢 エネルギー 437kcal	24 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 405kcal	25 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 520kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	スイスロール エネルギー 144kcal	ホットケーキ エネルギー 72kcal	いちごゼリー エネルギー 71kcal	クリームパン エネルギー 112kcal	練り切り エネルギー 47kcal
579kcal 塩分 2.9g	601kcal 塩分 2.9g	505kcal 塩分 3.1g	508kcal 塩分 2.6g	517kcal 塩分 3.4g	567kcal 塩分 2.6g
27 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 620kcal	28 ごはん すまし汁 魚の生姜煮 さつま芋の甘煮 若芽の酢味噌和え エネルギー 491kcal	29 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 463kcal	30 ごはん 味噌汁 魚のごま風味焼き ひじきの煮付け マカロニサラダ エネルギー 518kcal	31 ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛焼き 揚げ出し茄子 隠元の生姜風味和え エネルギー 455kcal	
パイ饅頭 エネルギー 96kcal	黒糖羹 エネルギー 58kcal	お饅頭 エネルギー 63kcal	どら焼き エネルギー 99kcal	ピーチゼリー エネルギー 63kcal	
716kcal 塩分 3.9g	549kcal 塩分 3.5g	526kcal 塩分 2.7g	617kcal 塩分 2.8g	518kcal 塩分 2.4g	

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