



6月 献立表



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 大根のカニあんかけ ほうれん草のお浸し エネルギー 405kcal	2 ごはん 味噌汁 豚肉の卵とじ 野菜炒め ポテトサラダ エネルギー 557kcal	3 ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 切り昆布の炒め煮 小松菜のなめたけ和え エネルギー 495kcal	4 ごはん すまし汁 鶏肉の葱味噌焼き 隠元とツナの炒め物 白菜漬け エネルギー 457kcal	5 海老天うどん 根菜の煮物 もやしの和え物 フルーツ エネルギー 453kcal	6 ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の旨煮 がんもの煮物 マカロニサラダ エネルギー 542kcal
チーズケーキ エネルギー 99kcal	パウムクーヘン エネルギー 121kcal	もみじ饅頭 エネルギー 91kcal	あんどうナツ エネルギー 100kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	カステラ エネルギー 108kcal
504kcal 塩分 3.2g	678kcal 塩分 3.6g	586kcal 塩分 3.8g	557kcal 塩分 3.6g	533時kcal 塩分 2.0g	650kcal 塩分 3.0g
8 ごはん 中華スープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 ビーフソテー 胡瓜漬け エネルギー 519kcal	9 ごはん すまし汁 魚の辛子味噌焼き 煮奴 隠元の和え物 エネルギー 423kcal	10 ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あん ちくわの煮物 ブロッコリーの和え物 エネルギー 437kcal	11 ごはん 味噌汁 魚の山椒焼き 切干大根の煮物 とろろ芋 エネルギー 442kcal	12 ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 南瓜の煮物 大根のドレッシング和え エネルギー 430kcal	13 ごはん 味噌汁 魚の葱ソース 蒸しシューマイ 青梗菜の和え物 エネルギー 479kcal
和のパンケーキ エネルギー 56kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	ぶどうゼリー エネルギー 59kcal	酒饅頭 エネルギー 76kcal	プリン エネルギー 51kcal	パイ饅頭 エネルギー 121kcal
575kcal 塩分 2.2g	503kcal 塩分 3.2g	496kcal 塩分 2.6g	518kcal 塩分 2.9g	481kcal 塩分 2.1g	600kcal 塩分 3.2g
15 ごはん スープ 魚のバター焼き マカロニのケチャップソテー 人参サラダ エネルギー 500kcal	16 チキンカレー スープ 花野菜の胡麻和え フルーツ エネルギー 512kcal	17 ごはん すまし汁 魚の甘醤油漬け焼き 炒りどり もやしとカニカマのサラダ エネルギー 471kcal	18 ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ エネルギー 591kcal	19 ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ じゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え エネルギー 528kcal	20 ごはん 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め ひじきの煮付け ほうれん草の胡麻和え エネルギー 491kcal
味噌饅頭 エネルギー 60kcal	メープルドーナツ エネルギー 177kcal	チョコレートババロア エネルギー 92kcal	クリームパン エネルギー 119kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	マイケーキ エネルギー 57kcal
560kcal 塩分 1.7g	689kcal 塩分 3.3g	563kcal 塩分 2.6g	710kcal 塩分 2.8g	608kcal 塩分 3.1g	548kcal 塩分 3.3g
22 ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の黒糖煮 炒り豆腐 さつま芋サラダ エネルギー 528kcal	23 ごはん 味噌汁 魚のムニエル コンソメ煮 カリフラワーの和え物 エネルギー 420kcal	24 ごはん スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コールスローサラダ エネルギー 528kcal	25 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 磯辺揚げ 大根の梅風味和え エネルギー 434kcal	26 ごはん すまし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 糸こんにゃくと根菜の煮物 白菜のお浸し エネルギー 545kcal	27 ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 春菊の和え物 エネルギー 544kcal
レモンケーキ エネルギー 116kcal	人形焼き エネルギー 65kcal	どら焼き エネルギー 99kcal	スイスロール エネルギー 144kcal	あんぱん エネルギー 128kcal	イチゴババロア エネルギー 92kcal
644kcal 塩分 2.4g	485kcal 塩分 2.9g	627kcal 塩分 3.3g	578kcal 塩分 2.3g	673kcal 塩分 3.3g	636kcal 塩分 3.5g
29 ごはん 味噌汁 魚の粒マスタード焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草の柚子和え エネルギー 449kcal	30 ごはん 味噌汁 牛皿 キャベツ漬け フルーツ エネルギー 533kcal				
りんごケーキ エネルギー 111kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal				
560kcal 塩分 2.8g	595kcal 塩分 2.7g				



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