



9 月 献立表



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 酢の物 エネルギー 439kcal	2 ごはん スープ 肉団子のトマトソース煮 ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ エネルギー 528kcal	3 わかめごはん 味噌汁 魚の照り焼き 秋野菜の煮物 白菜の柚子和え エネルギー 483kcal	4 ごはん 中華スープ ホイコーロー 揚げ出し茄子 人参サラダ エネルギー 565kcal
		ケーキ エネルギー 80kcal	いちごゼリー エネルギー 71kcal	クリームパン エネルギー 102kcal	ケーキ エネルギー 80kcal
		519kcal 塩分 2.9g	599kcal 塩分 2.6g	585kcal 塩分 3.1g	645kcal 塩分 2.7g
6 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 544kcal	7 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 434kcal	8 ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え エネルギー 474kcal	9 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 423kcal	10 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 かにマヨサラダ エネルギー 461kcal	11 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 452kcal
ケーキ エネルギー 80kcal	スイスロール エネルギー 121kcal	味噌饅頭 エネルギー 61kcal	紅茶ケーキ エネルギー 62kcal	和風黒糖ムース エネルギー 71kcal	あんぱん エネルギー 103kcal
624kcal 塩分 2.8g	555kcal 塩分 2.6g	535kcal 塩分 3.4g	485kcal 塩分 2.5g	532kcal 塩分 2.0g	555kcal 塩分 2.5g
13 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 432kcal	14 ごはん 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 根菜のおかか煮 ブロッコリーの和え物 エネルギー 470kcal	15 ごはん 味噌汁 魚のみりん焼き 蓮根の炒り煮 小松菜のお浸し エネルギー 462kcal	16 ポークカレー スープ 豆腐サラダ フルーツ エネルギー 530kcal	17 ごはん すまし汁 魚のもみじ焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 436kcal	18 ごはん 味噌汁 鶏肉と茄子の辛味炒め 大根のうすくず煮 隠元の生姜風味和え エネルギー 445kcal
ドーナツ エネルギー 104kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	カステラ エネルギー 86kcal	和風パンケーキ エネルギー 62kcal	炭酸饅頭 エネルギー 63kcal	黒糖ケーキ エネルギー 63kcal
536kcal 塩分 3.4g	550kcal 塩分 3.1g	548kcal 塩分 3.0g	592kcal 塩分 3.5g	499kcal 塩分 2.5g	508kcal 塩分 3.1g
20 敬老の日 散らし寿司 吸い物 天ぷら 酢の物 エネルギー 580kcal	21 ごはん 味噌汁 魚の塩麴焼き 野菜つみれの煮物 春菊のくるみ和え エネルギー 450kcal	22 ごはん 中華スープ 麻婆茄子 ナムル 焼売 エネルギー 491kcal	23 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 469kcal	24 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 549kcal	25 ごはん 味噌汁 魚の梅肉焼き がんもの煮物 ほうれん草の和え物 エネルギー 502kcal
お饅頭 エネルギー 93kcal	チョコパン エネルギー 102kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	キャラメルバウム エネルギー 103kcal	あんドーナツ エネルギー 100kcal	いちごプリン エネルギー 66kcal
673kcal 塩分 3.7g	552kcal 塩分 3.3g	658kcal 塩分 2.9g	572kcal 塩分 3.1g	649kcal 塩分 2.4g	568kcal 塩分 3.6g
27 ごはん すまし汁 魚の塩焼き 里芋の田楽 隠元の辛子マヨ和え エネルギー 471kcal	28 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 486kcal	29 ごはん きのこ汁 魚のおろしかけ 高野豆腐の煮物 春菊のお浸し エネルギー 430kcal	30 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 494kcal		
オレンジゼリー エネルギー 62kcal	どら焼き エネルギー 99kcal	ケーキ エネルギー 80kcal	人形焼き エネルギー 65kcal		
533kcal 塩分 2.7g	585kcal 塩分 3.2g	510kcal 塩分 3.4g	559kcal 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