

5月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 薩摩揚げと大根の煮物 ササミ・キャベツの和え物 すまし汁(アサリ・青ネギ)	赤飯 牛肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ ワカメスープ 白桃缶	ご飯 アジの若菜蒸 さつま芋と豆の煮物 味噌汁(大根・卵)
	351kcal/17.2g/2.9g	587kcal/19.5g/3.1g	464kcal/21.8g/1.9g
2日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 エビと空豆の中華炒め ホウレン草と大根のナムル 中華スープ(豆腐・青ネギ) りんご缶	ご飯 豆腐ハンバーグ 菜の花の炒め物 すまし汁(人参・青梗菜)
	487kcal/19.8g/2.3g	463kcal/23.2g/2.6g	450kcal/15.0g/2.5g
3日 (金)	食パン 豆乳スープ さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 アジの蒲焼 生揚げと青梗菜の炒め すまし汁(麩・葱) 洋梨缶	ご飯 肉豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁(里芋・玉葱)
	517kcal/19.6g/2.3g	496kcal/22.5g/2.4g	447kcal/25.7g/7.5g
4日 (土)	食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ コンソメスープ(白菜・コーン) パイナップル	ご飯 魚のマヨネーズ焼 カブとがんもの煮物 味噌汁(葉大根・舞茸)
	479kcal/15.8g/1.8g	484kcal/19.0g/2.0g	447kcal/21.6g/2.6g
5日 (日)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ ヨーグルト	端午の節句膳 ちまき風混ぜご飯 魚の菜種焼 胡瓜と大根の梅シソサラダ すまし汁(花麩・葱) ケーキ	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ツナと野菜のソテー 味噌汁(ナス・白菜)
	411kcal/13.1g/1.6g	547kcal/23.1g/2.8g	449kcal/20.3g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
6日 (月)	食パン ホウレン草の卵とじ ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 ブリのカレームニエル 蓮根のベーコン炒め マカロニスープ 黄桃缶	ご飯 チキンソテー 茸ソース 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(葉大根・人参)
	485kcal/19.9g/1.6g	508kcal/20.0g/2.2g	427kcal/20.0g/2.8g
7日 (火)	食パン カリフラワーとエビのトマト煮 インゲンのマリネ 牛乳	ジャージャー麺 カニ風味シューマイ ワカメスープ フルーツポンチ	ご飯 ひじき入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁(油揚・料理草)
	424kcal/20.0g/1.8g	515kcal/18.0g/2.9g	485kcal/20.5g/2.5g
8日 (水)	ご飯 海老団子と野菜の炒め煮 納豆 味噌汁(オクラ・玉葱)	ご飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメ スープ(豆腐・青梗菜) みかん缶	ご飯 タラのバター醤油焼 揚げ茄子のそぼろあん かきたま汁
	430kcal/18.4g/2.7g	496kcal/14.6g/2.3g	477kcal/21.9g/2.3g
9日 (木)	食パン ミートオムレツ 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳	キーマカレー 海老サラダ コンソメスープ(コーン・インゲン) 黄桃缶	ご飯 鱈の梅肉焼 フキと油揚げの煮物 なめこ汁
	462kcal/19.2g/1.9g	496kcal/18.1g/2.4g	479kcal/21.3g/2.6g
10日 (金)	食パン 鶏と野菜のソテー ブロッコリーのチーズサラダ ジョア	ご飯 魚のフリッターオーロソース 人参サラダ 豆乳スープ パイン缶	ご飯 肉団子の野菜あん 青梗菜とツナのマヨ炒め 味噌汁(里芋・ニラ)
	409kcal/22.6g/2.2g	539kcal/16.3g/2.3g	470kcal/16.8g/2.8g
11日 (土)	食パン かぶのポトフ じゃが芋サラダ 牛乳	ご飯 サバの山椒焼 ナスと竹輪の煮物 味噌汁(麩・葉大根) フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉のくわ焼 キャベツの甘酢和え すまし汁(大豆・畑菜)
	443kcal/16.2g/2.4g	531kcal/21.3g/2.5g	442kcal/21.6g/1.9g

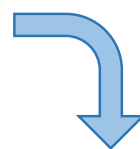
	朝食	昼食	夕食
12日 (日)	食パン ナスとベーコンのソテー 白菜のサラダ 牛乳	♀母の日御膳♀ エビピラフ ハンバーグ トマトソース ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ ケーキ	ご飯 タラの磯辺天ぷら ふきの土佐煮 すまし汁(豆腐・水菜)
	434kcal/16.5g/2.0g	518kcal/20.4g/3.2g	448kcal/21.1g/1.9g
13日 (月)	食パン 鶏とポトのクリーム煮 マンゴー缶 牛乳	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ イカ団子の煮物 味噌汁(小松菜・ワカメ) バナナ	ご飯 メンチカツ 青じそサラダ 味噌汁(オクラ・葱)
	466kcal/20.5g/1.8g	474kcal/20.9g/2.8g	490kcal/14.3g/2.6g
14日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め キュリとカボのサラダ 牛乳	ご飯 鶏野菜炒め煮 レンコンとキノコのマリネ 味噌汁(ワカメ・豆腐) ミカン缶	ご飯 豚肉と玉葱の中華炒め じゃが芋ソテー すまし汁(カボ・コ・青ネギ)
	511kcal/18.6g/2.3g	478kcal/17.7g/2.1g	473kcal/22.9g/2.5g
15日 (水)	ご飯 ゼンマイと竹輪の炒め煮 豆サラダ すまし汁(エノキ・オクラ)	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ 白桃缶	ご飯 アジのみりん焼 南瓜の煮物 味噌汁(アサリ・油揚げ)
	389kcal/12.5g/2.4g	505kcal/20.5g/2.6g	518kcal/24.8g/2.6g
16日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー さつま芋胡麻サラダ ヤクルト	🍀健幸御膳🍀 空豆とシラスの炊き込みご飯 牛肉と生揚げのオムレツ カボと干しエビの甘酢和え 味噌汁(水菜・ワカメ) ベリーヨーグルト	ご飯 マスの卵とじ 菜の花とカボのサラダ 味噌汁(絹さや・ワカメ)
	388kcal/11.4g/1.8g	592kcal/23.2g/3.1g	424kcal/25.8g/2.5g
17日 (金)	食パン じゃが芋とウインナー炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	けんちん蕎麦 はんぺん入り卵焼き マンゴー缶	ご飯 サバの生姜煮 里芋の胡麻だれかけ 味噌汁(椎茸・葱)
	477kcal/17.2g/1.8g	451kcal/25.5g/3.2g	488kcal/21.0g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
18日 (土)	食パン ベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース かひらりの味噌炒め マカロニスープ フルーツカクテル缶	ご飯 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁(卵・ニラ)
	424kcal/17.3g/2.1g	544kcal/21.4g/2.2g	452kcal/21.6g/2.4g
19日 (日)	食パン プレーンオムレツ フレンチサラダ 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 味噌汁(ツミレ・玉葱) りんご缶	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 コンソメスープ
	445kcal/19.4g/2.2g	515kcal/19.8g/3.3g	465kcal/19.1g/1.9g
20日 (月)	食パン 野菜のスープ煮 枝豆サラダ 牛乳	🍷レトロ昭和食堂🍷 ライス ミックスグリル ポテトサラダ ペイザンヌスープ クリームソーダゼリー	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 胡瓜と大根のサラダ 味噌汁(豆腐・水菜)
	440kcal/18.0g/2.2g	555kcal/21.0g/3.0g	438kcal/21.8g/2.4g
21日 (火)	食パン スクランブルエッグ カブのマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐・わかめ) 白桃缶	ご飯 ブリ大根 若芽とエノキの酢の物 味噌汁(なめこ・里芋)
	505kcal/17.0g/1.7g	466kcal/21.0g/2.9g	434kcal/20.9g/2.6g
22日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁(アサリ・葱)	カレーうどん 胡瓜とカブの甘酢 いちごフルーツ	ご飯 サバのレモン醤油焼 茄子の味噌炒め 味噌汁(サツマ芋・葱)
	403kcal/20.5g/1.9g	396kcal/14.3g/3.2g	600kcal/20.7g/2.6g
23日 (木)	食パン クラムチャウダー ポパイサラダ 牛乳	ご飯 牛肉の柳川風 茸とピーマンの炒め物 すまし汁(トコロ昆布・青ネギ) マンゴー缶	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 大根の千切り炒め 味噌汁(オクラ・エノキ)
	446kcal/20.6g/2.5g	607kcal/21.6g/2.3g	403kcal/15.6g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
24日 (金)	食パン ウイナーの野菜炒め インゲンの和風ドレッシング 牛乳	ご飯 豆腐の海老あんかけ 蓮根と竹輪のおかか煮 すまし汁(麩・ワカメ) ミカン缶	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し さつま芋のきんぴら 味噌汁(ホウレン草・アサリ)
	476kcal/18.4g/2.5g	452kcal/19.7g/2.3g	477kcal/21.3g/2.5g
25日 (土)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳	ご飯 サバのトマトソース ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ りんご缶	ご飯 大根とつみれの煮物 ほうれん草の炒め物 味噌汁(小松菜・人参)
	492kcal/20.8g/2.4g	511kcal/21.6g/2.2g	404kcal/14.9g/3.0g
26日 (日)	食パン 茄子とひき肉のソテー マンゴー缶 牛乳	ご飯 メバルの生姜煮 レンコンの梅風味 味噌汁(春菊・エノキ) パイナップル	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 ミルクスープ
	516kcal/18.6g/1.4g	390kcal/18.4g/2.6g	496kcal/21.0g/2.9g
27日 (月)	食パン ウイナーソテー 白菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A:白身魚の甘酢あんかけ B:豚肉のスタミナ炒め ホウレン草の磯和え すまし汁(卵・水菜) 白桃缶	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め カリフラワーのソテー 味噌汁(麩・葉大根)
	491kcal/17.8g/2.2g	433kcal/18.2g/2.6g	500kcal/21.2g/2.6g
28日 (火)	食パン チキンボールの豆乳煮 カラのドレッシング和え ミルクティー	親子丼 キャベツの甘酢漬 味噌汁(大根・油揚) フルーツカクテル缶	ご飯 魚のチーズ焼 茄子とエリンギの炒め物 コンソメスープ(セロリ・人参)
	498kcal/20.9g/2.5g	489kcal/19.2g/2.5g	413kcal/19.5g/2.0g
29日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 納豆 すまし汁(アサリ・葱)	ご飯 豆腐きのこソース ブロッコリー青じそサラダ 味噌汁(サツマ芋・水菜) マンゴー缶	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コーン・ワカメ)
	501kcal/21.1g/2.4g	503kcal/18.3g/2.2g	441kcal/16.8g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
30日 (木)	食パン 卵焼き 小松菜とハムのサラダ 牛乳	ご飯 サバの塩焼き 春菊のゴマ和え 味噌汁(シメジ・ニラ) 白桃缶	ご飯 鶏肉の胡麻フライ じゃが芋とツナの煮物 すまし汁(菜の花・椎茸)
	458kcal/20.1g/2.1g	506kcal/21.5g/2.3g	474kcal/23.4g/2.6g
31日 (金)	食パン 茄子のコンソメカレー粉炒め 青菜とツナの和え物 牛乳	ご飯 白身魚のハーブグリル フレンチサラダ コンソメスープ(キャベツ・大豆) マンゴー缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照煮 南瓜の金平 味噌汁(葱・油揚)
	497kcal/20.1g/2.4g	463kcal/19.3g/1.7g	485kcal/19.3g/3.2g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量



4月のレトロ食堂

ナポリタン
イタリアンサラダ
ポタージュスープ
炭酸入りフルーツポンチ



春のおやつ

イチゴモンブラン(練り切り)