

# 5月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	赤飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 菜の花の炒め物 すまし汁(人参、青梗菜) マンゴー缶	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、青葱)
	446kcal/18.7g/2.0g	529kcal/16.2g/3.0g	427kcal/23.0g/2.3g
2日 (金)	食パン 豆乳スープ(ポテト、玉葱) さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 アジの蒲焼 生揚と青梗菜の炒め すまし汁(麩、葱) パイ缶	ご飯 肉豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁(里芋、玉葱)
	496kcal/18.9g/2.1g	508kcal/21.8g/2.2g	423kcal/19.0g/2.2g
3日 (土)	食パン ジャーマンポテト スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ コンソメスープ(アサリ、コーン) みかん缶	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 カブとがんもの煮物 味噌汁(葉大根、ヒラタケ)
	517kcal/22.1g/2.2g	517kcal/22.1g/2.2g	437kcal/20.7g/2.5g
4日 (日)	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 魚のカレーニエル(シルバー) レンコンのベーコン炒め コンソメスープ(マカロニ) 黄桃缶	ご飯 チキンソテー 茸バター醤油 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(葉大根、油揚)
	434kcal/16.9g/1.7g	499kcal/20.4g/2.3g	470kcal/20.4g/2.7g
5日 (月)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	<b>端午の節句膳</b> ちまき風混ぜご飯 白身魚の菜種焼 胡瓜と大根の梅シソサラダ すまし汁(花麩、白葱) ケーキ(レアストロベリー)	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレン草の炒め物 味噌汁(ナス、白菜)
	462kcal/16.4g/1.8g	515kcal/22.6g/3.1g	431kcal/19.0g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
6日 (火)	食パン カリフラワーのトマト煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ ジャガ芋のコンソメスープ (豆腐、青梗菜) フルーツカクテル	ご飯 メバルのバター醤油焼 揚げナスのそばろあん かき玉汁(卵、小松菜)
	416kcal/18.8g/1.8g	534kcal/15.6g/2.3g	501kcal/23.1g/2.3g
7日 (水)	ご飯 エビ団子と野菜の炒め煮 納豆 すまし汁(カラ、玉葱)	ジャージャー麺 カニ風味シューマイ ワカメスープ みかん缶	ご飯 ひじき入り卵焼き 里芋のそばろ煮 味噌汁(油揚、ワケレ草)
	386kcal/16.0g/2.2g	537kcal/20.4g/2.6g	506kcal/21.9g/2.6g
8日 (木)	食パン ミートオムレツ 南瓜のサラダ 牛乳	キーマカレー 海老サラダ コンソメスープ (インゲン、コーン) 黄桃缶	ご飯 白身魚の梅肉焼 ふきと油揚の煮物 味噌汁(なめこ、玉葱)
	455kcal/18.4g/1.9g	515kcal/19.3g/2.5g	434kcal/20.1g/2.7g
9日 (金)	食パン 鶏と野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 タラのフリッターオーロラソース 人参サラダ 豆乳スープ (玉葱、マッシュルーム) パイン缶	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 青梗菜とツナのソテー 味噌汁(里芋、ニラ)
	441kcal/19.9g/2.0g	552kcal/21.3g/2.1g	438kcal/16.3g/2.9g
10日 (土)	食パン かぶのポトフ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 鯖の山椒焼き ナスと竹輪の煮物 味噌汁(白玉麩、葉大根) フルーツカクテル	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)
	436kcal/15.9g/2.4g	531kcal/21.8g/2.7g	502kcal/19.8g/2.0g
11日 (日)	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶの煮物 味噌汁(小松菜、ワカメ) マンゴー缶	ご飯 メンチカツ キャベツの和風サラダ すまし汁(豆腐、水菜)
	528kcal/21.5g/2.5g	497kcal/22.0g/2.8g	466kcal/14.2g/2.1g

朝食		昼食	夕食
12日 (月)	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(キャベツ、大豆) ケーキ(イチゴ)	ご飯 タラの磯辺天ぷら ふきの土佐煮 味噌汁(オクラ、白葱)
	465kcal/16.0g/1.8g	531kcal/20.6g/3.0g	427kcal/21.2g/2.6g
13日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め キュリとかぶのサラダ 牛乳	ご飯 野菜炒め煮 レモンとキノコのマリネ 味噌汁(ワカメ、豆腐) みかん缶	ご飯 豚肉と玉葱の炒め煮 ジャガ芋の炒め物 すまし汁(蒲鉾、青葱)
	450kcal/16.8g/2.2g	509kcal/19.5g/2.2g	459kcal/21.5g/2.7g
14日 (水)	ご飯 ゼンマイと竹輪の炒め煮 豆サラダ すまし汁(オクラ、エノキ)	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ(コーンと人参) 白桃缶	ご飯 アジのみりん焼 南瓜の煮物 味噌汁(油揚げ、アサリ)
	374kcal/11.7g/2.2g	512kcal/20.0g/2.6g	535kcal/25.9g/2.5g
15日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー サツマ芋のゴマサラダ 牛乳	 花想い寿司御膳  五目いなり寿司 メバルのもろみ味噌焼 れんこんきんぴら いわしつみれ汁 ネモフィラゼリー	ご飯 ふくさ卵焼き 菜の花と蒲鉾のサラダ 味噌汁(エトウ、白葱)
	458kcal/15.2g/1.6g	580kcal/54.6g/3.1g	412kcal/17.7g/2.3g
16日 (金)	食パン ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	けんちんそば はんぺん入り卵焼き 黄桃缶	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の胡麻ダレかけ 味噌汁(椎茸、白葱)
	437kcal/16.2g/1.7g	458kcal/23.2g/3.1g	492kcal/21.1g/2.3g
17日 (土)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーの味噌炒め コンソメスープ(マカニ) フルーツカクテル	ご飯 厚揚げの五目あんかけ キュリとかぶの酢の物 味噌汁(卵、ニラ)
	423kcal/17.1g/2.1g	548kcal/20.1g/2.5g	445kcal/20.7g/2.4g

朝食		昼食	夕食
18日 (日)	食パン プレーンオムレツ ユーンとインゲンのサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 里芋と大豆の煮物 味噌汁(ホレン草、ツミレ) パイン缶	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(ジャガ芋、葉大根)
	437kcal/17.6g/2.1g	511kcal/20.7g/2.8g	464kcal/19.3g/2.0g
19日 (月)	食パン かぶのスープ煮 枝豆のサラダ 牛乳	<b>✿健康御膳✿</b> 中華風ひじきご飯 アジの唐揚げ 麻婆厚揚 小松菜と干しエビの和え物 中華スープ(葉大根、キクラゲ)	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め キュリと大根のサラダ すまし汁(白玉麩、水菜)
	410kcal/16.9g/2.0g	573kcal/28.1g/3.7g	422kcal/15.8g/1.9g
20日 (火)	食パン スクランブルエッグ かぶのマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐、白葱) 白桃缶	ご飯 魚と大根の甘辛炊き ワカメとエノキの酢の物 味噌汁(なめこ、里芋)
	508kcal/17.0g/1.7g	499kcal/21.6g/2.6g	396kcal/19.7g/2.7g
21日 (水)	ご飯 生揚と野菜のそぼろ煮 ホレン草の胡麻和え すまし汁(アサリ、白葱)	カレーうどん キュリとかぶの甘酢和え いちごフルーチェ	ご飯 鯖のレモン醤油焼 ナスとピーマンの味噌炒め 味噌汁(サツマ芋、白葱)
	368kcal/17.2g/1.8g	503kcal/19.9g/3.3g	578kcal/20.7g/2.4g
22日 (木)	食パン クラムチャウダー ポパイサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風煮 キノコとピーマンの炒め物 すまし汁(トコ、青葱) マンゴー缶	ご飯 白身魚の竜田揚げ 大根の千切り炒め 味噌汁(オクラ、エノキ茸)
	433kcal/18.9g/2.2g	544kcal/22.5g/2.3g	424kcal/18.6g/2.6g
23日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め 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 リンゴと竹輪のおかか煮 すまし汁(麩、ワカメ) みかん缶	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し サツマ芋のきんぴら 味噌汁(ホレン草、アサリ)
	465kcal/18.4g/2.2g	459kcal/19.4g/2.2g	479kcal/19.9g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
24日 (土)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳	ご飯 大根とツミレの煮物 ホレン草の炒め物 味噌汁(豆腐、白葱) フルーツカクテル	ご飯 鯖のトマトソース ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ(卵、葉大根)
	451kcal/18.9g/2.0g	473kcal/16.1g/3.0g	482kcal/22.9g/2.1g
25日 (日)	食パン ナスと挽肉のソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 メバルの生姜煮 レゴンの梅風味 味噌汁(春菊、エノキ茸) マンゴー缶	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 野菜ミルクスープ
	490kcal/17.1g/1.9g	422kcal/18.4g/2.2g	507kcal/22.3g/2.8g
26日 (月)	食パン ウインナーソテー 白菜とキュウリのサラダ 牛乳	ご飯 バサの甘酢あんかけ ホレン草の磯和え すまし汁(卵、水菜) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め カリフラワーの炒め 味噌汁(麩、葉大根)
	477kcal/17.2g/2.2g	464kcal/20.9g/2.0g	464kcal/21.2g/2.8g
27日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 カラのドレッシング和え 牛乳	◎選択食◎ A.親子煮 B.鯖のみりん焼 キャベツの甘酢漬 味噌汁(大根、油揚) フルーツカクテル	ご飯 白身魚のチーズ焼 ナスとエリンギの炒め物 コンソメスープ(人参、豆腐)
	449kcal/19.2g/2.1g	516kcal/20.5g/2.4g	453kcal/17.9g/2.1g
28日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 納豆 すまし汁(アサリ、白葱)	ご飯 豆腐のステーキ茸ソース ブロッコリーサラダ 味噌汁(サツマ芋、水菜) みかんフルーツ	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コーン、ワカメ)
	481kcal/20.4g/2.3g	522kcal/20.2g/2.6g	441kcal/17.1g/2.4g
29日 (木)	食パン 卵焼き 小松菜とハムのサラダ 牛乳	ご飯 アジの塩焼き 春菊の胡麻和え 味噌汁(ヒラタケ、ニラ) 白桃缶	ご飯 鶏肉の胡麻フライ ジャガイモの煮物 すまし汁(菜の花、椎茸)
	441kcal/19.8g/2.2g	458kcal/21.1g/2.2g	504kcal/18.7g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
30日 (金)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 青菜の青じそドレ和え 牛乳	豚しゃぶのせそうめん ひじき炒り豆腐 黄桃缶	ご飯 白身魚のタルタルソース焼 インゲンのおかか和え 味噌汁(油揚、白葱)
	418kcal/16.2g/2.2g	547kcal/23.1g/3.0g	438kcal/20.9g/2.0g
31日 (土)	食パン ナスとベーコンのソテー 小松菜のサラダ 牛乳	ご飯 魚のハーブグリル ブロッコリーのレンチンサラダ コンソメスープ(キャベツ、大豆) パイ缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照煮 南瓜のきんぴら 味噌汁(油揚、白葱)
	452kcal/17.3g/2.0g	457kcal/19.6g/1.8g	504kcal/21.0g/2.8g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## 今年度の行事食は…

### ❀花想い❀ ～笑顔ひろがるハレの日寿司～

日本各地でそれぞれの月に見られる花とその地域のお寿司を提供します❀  
4月のハレの日寿司は



バラ寿司  
筍の生姜あんかけ  
すまし汁(湯葉、花麩)  
抹茶プリン

4月は京都府の丹後地方の郷土寿司でした。

甘辛く煮つけた鯖のおぼろが深い味わいを与えてくれます❀  
また京都の春を代表する食材であるたけのこや  
京抹茶を使った抹茶プリンを提供しました❀