

2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 オムレツ さつま芋サラダ 牛乳	赤飯 鶏の幽庵焼き 豆腐サラダ 味噌汁(じゃが芋・白菜) リンゴ缶	ご飯 魚のレモン焼 ゆかり和え すまし汁(油揚・葱)
	513kcal/18.1g/2.3g	450kcal/20.4g/2.8g	408kcal/20.6g/2.3g
2日 (金)	食パン 鶏肉のマヨ蒸 ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 ブリの照り焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁(小松菜・玉葱) 黄桃缶	ご飯 八宝菜 オクラとかにかまの和え物 中華卵スープ
	440kcal/20.2g/2.2g	528kcal/20.6g/2.0g	441kcal/23.4/2.9g
3日 (土)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 牛乳	◎節分◎ ちらし寿司 五目煮豆 すまし汁(花麩・葉大根) みかん	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の甘辛煮 味噌汁(春菊・油揚)
	485kcal/20.3g/1.8g	387kcal/15.1g/2.4g	546kcal/21.9g/2.4g
4日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル 人参とシメジのマリネ ココア	煮込みうどん 小松菜と生揚げの炒め物 フルーツポンチ	ご飯 サワラの酒蒸し くるみ和え 味噌汁(インゲン・アサリ)
	573kcal/18.7g/2.1g	419kcal/20.8g/2.7g	410kcal/24.7g/2.6g
5日 (月)	食パン 菜の花とエビの炒め物 オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 揚魚(アジ)の野菜あん 南瓜のサラダ 味噌汁(小松菜・大根) りんご缶	ご飯 チーズハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ
	441kcal/23.3g/2.0g	512kcal/18.5g/2.2g	449kcal/18.6g/2.6g
6日 (火)	食パン ポークビーンズ ホウレン草とハムのサラダ ヤクルト	ご飯 中華風卵焼 キャベツと蒲鉾のワサビ和え 中華スープ パイ缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 カブのサラダ 味噌汁(茄子・青ねぎ)
	450kcal/18.1g/2.0g	449kcal/20.4g/2.5g	504kcal/21.6g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
7日 (水)	ご飯 絹サと油揚げの卵とし 納豆のおろし和え 味噌汁(オクラ・葱)	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト・フルーツ	ご飯 魚の南部焼 大根のバター醤油炒め すまし汁(ホウレン草・麩)
	445kcal/16.6g/2.4g	528kcal/19.5g/1.7g	453kcal/21.4g/1.9g
8日 (木)	食パン ジャーマンポテト きのこマリネ 牛乳	ご飯 ブリの煮つけ 笹がきゴボウの炒め煮 味噌汁(南瓜・葉大根) 黄桃缶	ご飯 肉団子の酢豚風 青梗菜の中華和え 中華スープ(蒸鶏・枝豆)
	471kcal/19.4g/2.0g	504kcal/21.7g/2.6g	427kcal/17.4g/2.8g
9日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳	あさりにゆうめん はんぺん入り卵焼き りんご缶	ご飯 サバのきのこ蒸し 里芋の炒り煮 味噌汁(麩・若芽)
	530kcal/17.7g/1.9g	405kcal/21.1g/3.1g	474kcal/20.8g/2.4g
10日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 ミカン缶 牛乳	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 小松菜の炒め物 中華スープ(白菜・ピーマン) バナナ	ご飯 鶏肉の塩麩焼 じゃが芋の胡麻炒め 味噌汁(畑菜・椎茸)
	454kcal/18.5g/2.4g	472kcal/20.6g/2.4g	480kcal/19.6g/2.5g
11日 (日)	食パン スクランブルエッグ ハムと野菜サラダ 牛乳	ご飯 クリームコロッケ ゆ団子と野菜のコンソメ煮 トマトスープ フルーツカクテル缶	ご飯 おろし煮魚(カレイ) キャベツの和風サラダ 味噌汁(豆腐・青ネギ)
	494kcal/19.2g/2.2g	558kcal/14.5g/2.8g	379kcal/21.5g/2.5g
12日 (月)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 小松菜のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 根菜の煮合わせ 味噌汁(さつま芋・玉葱) 白桃缶	ご飯 アジのみりん焼 蓮根と竹輪のおかか煮 すまし汁(花麩・水菜)
	475kcal/19.5g/2.2g	490kcal/17.0g/2.1g	442kcal/20.5g/2.2g
13日 (火)	食パン ツナの野菜炒め 白菜と胡瓜のサラダ ミルクティー	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ブロッコリーのチーズサラダ かきたまスープ 黄桃缶	ご飯 肉じゃが ホウレン草とアサリの炒め物 味噌汁(ヒラタケ・人参)
	408kcal/17.3g/1.7g	519kcal/21.6g/2.7g	478kcal/23.6g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
14日 (水)	ご飯 がんもの煮物 茄子の生姜和え 味噌汁(さつま芋・葱)	♡バレンタイン♡ チキンライス 海老フライ ハンバーグ ジュリエヌスープ チョコババロア	ご飯 タラのパン粉焼 ひじきの煮物 すまし汁(豆腐・葉大根)
	444kcal/11.6g/2.1g	537kcal/20.1g/3.0g	421kcal/22.1g/2.2g
15日 (木)	食パン カレー風味煮 春菊のサラダ 牛乳	★選択食★ A:ミラノ風カツレツ B:マカロニグラタン 海藻サラダ トマトスープ ヨーグルト和え	ご飯 ブリの照り煮 ピーナッツ和え 味噌汁(油揚・えのき)
	483kcal/21.1g/2.4g	534kcal/17.3g/2.8g	459kcal/22.6g/2.2g
16日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め ミカン缶 牛乳	ご飯 魚のポトフ パンプキンサラダ コンソメスープ(キノコ・玉葱) パイナップル	ご飯 揚出し豆腐のそぼろあんかけ 和風サラダ 味噌汁(アサリ・白菜)
	500kcal/16.8g/1.8g	447kcal/21.2g/2.1g	468kcal/20.2g/2.5g
17日 (土)	食パン カリフラワーとハムの炒め物 スパゲティーサラダ 牛乳	ご飯 蒸魚のオーロラソースかけ もやしとベーコンのソテー コンソメスープ(水菜・枝豆) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 大根とかにかまの酢の物 味噌汁(畑菜・キャベツ)
	474kcal/17.1g/2.3g	486kcal/20.7g/2.5g	442kcal/18.6g/2.5g
18日 (日)	食パン なすのコンソメ風味煮 インゲンのマヨサラダ 牛乳	鶏南蛮そば 春菊の白和え フルーツポンチ	ご飯 メバルの粕漬焼 里芋の柚子煮 味噌汁(油揚・水菜)
	538kcal/16.4g/2.3g	429kcal/24.3g/2.4g	436kcal/20.7g/2.6g
19日 (月)	食パン ツナのとまと煮 キャベツとコーンのサラダ ジョア	ご飯 五目卵焼き 小松菜と薩摩揚げの煮物 味噌汁(ゴボウ・玉葱) ミカンフルーチェ	ご飯 牛肉のオスターソース炒め 春菊の中華サラダ かき玉スープ
	382kcal/19.9g/2.3g	472kcal/20.8g/2.8g	567kcal/20.6g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
20日 (火)	食パン じゃが芋のカレー炒め ホレン草とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き モヤシの酢の物 味噌汁(南瓜・青ネギ) マンゴー缶	ご飯 豚肉と野菜の中華旨煮 ピリ辛炒め 中華スープ(畑菜・大根)
	475kcal/19.5g/2.1g	505kcal/21.7g/2.6g	425kcal/18.5g/2.5g
21日 (水)	ご飯 かぶとツミレの煮物 納豆 味噌汁(茄子・葉大根)	ご飯 メンチカツ 豆腐サラダ チキンスープ フルーツカクテル缶	ご飯 サワラの西京焼き 南瓜マヨ和え すまし汁(大豆・トコ昆布)
	441kcal/18.8g/2.5g	518kcal/17.3g/1.9g	449kcal/20.8g/2.5g
22日 (木)	食パン 青梗菜とウインナーのソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	🚌バスで巡るグルメ旅(福岡)🚌 明太子御飯 がめ煮 菜の花の梅マヨネーズ和え 博多うどん風汁 いちごゼリー	ご飯 生揚げと野菜のそばろ煮 ホレン草の卵炒め 味噌汁(大根・葉大根)
	456kcal/18.2g/2.4g	522kcal/21.3g/3.0g	448kcal/19.1g/2.0g
23日 (金)	食パン ミートオムレツ キャベツとツナのサラダ 牛乳	ご飯 アジの中華風照焼 中華風煮 すまし汁(豆腐・青梗菜) 白桃缶	ご飯 すき焼き風煮 オクラの和風ドレ和え 味噌汁(かぶ・インゲン)
	458kcal/18.8g/2.3g	457kcal/21.1g/2.3g	499kcal/17.0g/2.5g
24日 (土)	食パン ポテトのクリーム煮 大根の梅ドレサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(麩・水菜) 黄桃缶	ご飯 魚の明太子マヨネーズ焼 さつま芋のきんぴら コンソメスープ(アサリ・玉葱)
	508kcal/20.5g/2.7g	463kcal/20.3g/2.1g	461kcal/19.8g/2.3g
25日 (日)	食パン 野菜のトマト煮 みかん缶 牛乳	塩バターラーメン 焼売(2種) りんご	ご飯 鯖の韓国風照焼 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(南瓜・油揚げ)
	429kcal/19.9g/2.0g	428kcal/15.9g/2.9g	548kcal/23.9g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
26日 (月)	食パン ウインナーソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 鯖のゆず味噌焼 インゲンのピナッツ和え すまし汁(麩・葱) マンゴー缶	ご飯 鶏のバーベキューソテー カブの炒め 味噌汁(サツマ芋・葉大根)
	483kcal/19.6g/2.5g	472kcal/21.0g/2.1g	448kcal/17.3g/2.6g
27日 (火)	食パン はんぺんの卵とじ 和風ドレッシング和え 牛乳	★選択食★ A:蒸し餃子の中華ダレ B:お好み焼き風卵焼 白菜と人参のサラダ すまし汁(豆腐・水菜) ミカン缶	ご飯 グリルチキン・タルタルソース 胡麻サラダ スープ(茄子・玉葱)
	466kcal/17.8g/2.4g	488kcal/17.0g/2.6g	502kcal/17.2g/2.0g
28日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 蒸し鶏の和え物 味噌汁(ジャガ芋・インゲン)	ご飯 チキンカツ オクラの和え物 きのこ汁 洋梨缶	ご飯 鯖の蒲焼 菜の花の梅肉和え すまし汁(素麺・青ネギ)
	448kcal/21.1g/2.4g	443kcal/15.4g/2.1g	513kcal/22.2g/2.4g
29日 (木)	食パン ツナ入リスクランブル 野菜マリネ 牛乳	ご飯 蒸魚のゴマダレ漬 大根の酢の物 味噌汁(畑菜・油揚) パイナップル缶	ご飯 豚肉と野菜のカレーソテー ポパイサラダ マカロニスープ
	510kcal/19.6g/1.7g	448kcal/19.7g/2.3g	458kcal/21.3g/2.4g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量