

2月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (土)	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	赤飯 揚げ魚の野菜あん(アジ) 南瓜のサラダ 味噌汁(青梗菜、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(ホレン草、大豆)
	426kcal/19.6g/1.8g	518kcal/20.3g/2.8g	459kcal/18.5g/2.8g
2日 (日)	食パン ポークビーンズ ホレン草とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 かぶのサラダ 味噌汁(茄子、青葱) パイ缶	ご飯 中華風卵焼 キャベツと蒲鉾のソテー和え 中華スープ(キクラゲ、人参)
	482kcal/22.6g/2.1g	520kcal/17.0g/2.1g	424kcal/18.5g/2.5g
3日 (月)	食パン クラムチャウダー マカロニサラダ 牛乳	節分 ちらし寿司 五目煮豆 すまし汁(花魁、葉大根) みかん缶	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 サツマ芋の甘辛煮 味噌汁(春菊、油揚げ)
	480kcal/20.8g/2.3g	391kcal/15.0g/2.4g	453kcal/21.9g/2.5g
4日 (火)	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 フルーツカクテル	ご飯 白身魚の酒蒸 くるみ和え 味噌汁(インゲン、アサリ)
	573kcal/18.6g/2.2g	482kcal/18.5g/2.6g	346kcal/20.9g/2.6g
5日 (水)	ご飯 絹揚げと油揚げの卵とじ 納豆のおろし和え 味噌汁(白葱、オクラ)	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト(フルーツ入)	ご飯 マスの南部焼 大根のバター醤油炒め すまし汁(ホレン草、麩)
	443kcal/16.8g/2.7g	517kcal/20.1g/1.8g	452kcal/20.9g/2.0g
6日 (木)	食パン ジャーマンポテト きのこマリネ 牛乳	ご飯 魚の煮付け(シルバー) 笹がきごぼうの炒め煮 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(枝豆、蒸鶏)
	486kcal/19.6g/2.1g	472kcal/20.0g/2.6g	452kcal/18.3g/2.9g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (金)	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(サツマ芋、玉葱) マンゴー缶	ご飯 アジのみりん焼 レモンと竹輪のおかか煮 すまし汁(花麩、水菜)
	447kcal/19.1g/2.4g	525kcal/17.5g/2.2g	436kcal/21.0g/2.2g
8日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 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) みかん缶	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/18.6g/2.5g	463kcal/20.4g/2.3g	484kcal/19.7g/2.2g
9日 (日)	食パン スクランブルエッグ 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 イカ団子と野菜のコンソメ煮 コロッケ トマトスープ(大豆、コーン) フルーツカクテル	ご飯 おろし煮魚(メバル) キャベツとワカメのサラダ 味噌汁(豆腐、青葱)
	485kcal/19.3g/2.3g	525kcal/16.6g/2.8g	395kcal/21.5g/2.4g
10日 (月)	食パン ウィンナーの野菜炒め 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 りんご缶	ご飯 鯖のきのこと蒸し 里芋の炒り煮 味噌汁(ワカメ、庄内麩)
	481kcal/16.6g/1.7g	485kcal/21.5g/3.1g	466kcal/20.4g/2.4g
11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 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ かきたまスープ みかん缶	ご飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 味噌汁(ヒラタケ、人参)
	410kcal/16.3g/1.6g	497kcal/20.9g/2.5g	496kcal/21.7g/2.6g
12日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 なすの生姜和え 味噌汁(サツマ芋、白葱)	ご飯 マスのポトフ 南瓜のサラダ コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) ヨーグルト和え(マンゴー)	ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあん ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁(アサリ、白菜)
	457kcal/12.2g/2.3g	518kcal/24.6g/2.3g	468kcal/20.9g/2.6g
13日 (木)	食パン カレー風味煮 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 ミラノ風カツレツ 海藻サラダ トマトスープ(大豆、葉大根) パイ缶	ご飯 魚の照り煮(シルバー) 白菜と絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ、えのき)
	469kcal/21.0g/2.3g	539kcal/15.7g/2.7g	410kcal/21.0g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め ポテトサラダ 牛乳	🍷バレンタイン🍷 チキンライス ハンバーグ エビフライ ジュリエヌスープ チョコババロア	ご飯 蒸魚のオーロラソース(メバル) ひじきの煮物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	470kcal/16.2g/2.1g	540kcal/20.5g/3.1g	446kcal/21.1g/2.2g
15日 (土)	食パン カリフラワーとハムの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 タラのパン粉焼 モヤシとピーマンのソテー コンソメスープ(水菜、枝豆) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 味噌汁(畑菜、キャベツ)
	478kcal/17.3g/2.2g	467kcal/22.0g/2.2g	457kcal/19.9g/2.5g
16日 (日)	食パン ジャガ芋・アサリのカレー炒め ホウレン草とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(南瓜、青葱) 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)
	468kcal/19.7g/2.1g	508kcal/21.7g/2.6g	440kcal/16.6g/2.5g
17日 (月)	食パン ツナトマト煮 キャベツとコーンのサラダ ジョア(ストロベリー)	ご飯 五目卵焼 小松菜とサツマ揚げの煮物 味噌汁(ゴボウ、玉葱) みかんフルーチェ	ご飯 豚肉と生揚げの炒め物 春雨の中華サラダ かきたまスープ
	381kcal/16.6g/1.8g	492kcal/20.8g/2.8g	531kcal/20.5g/2.3g
18日 (火)	食パン 茄子のカレー風味煮 インゲンのサラダ 牛乳	鶏南蛮そば(温) 春菊の白和え りんご缶	ご飯 メバルの粕漬焼 里芋の柚子煮 味噌汁(油揚げ、水菜)
	510kcal/15.5g/1.9g	441kcal/22.9g/2.5g	452kcal/21.3g/2.4g
19日 (水)	ご飯 カブとつみれの煮物 納豆 味噌汁(揚げナス、葉大根)	ご飯 メンチカツ 豆腐サラダ コンソメスープ(蒸鶏、マッシュルーム) フルーツカクテル	ご飯 さわらの西京焼 南瓜のサラダ すまし汁(トロロ、大豆)
	418kcal/17.0g/2.5g	580kcal/20.1g/2.5g	445kcal/20.7g/2.4g
20日 (木)	食パン 青梗菜ソテー ブロッコリーのサラダ 牛乳	🍷レトロ食堂🍷 ドリア ツナサラダ コンソメスープ(小松菜、ピーマン) ピーチメルバ風	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草卵炒め 味噌汁(大根)
	424kcal/17.6g/2.0g	625kcal/19.7g/3.3g	443kcal/20.3g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (金)	食パン ミートオムレツ 茹きゃべツとツナのサラダ 牛乳	ご飯 アジの中華風照焼 中華風煮 すまし汁(かぶ、青梗菜) みかん缶	ご飯 すき焼き風煮 オクラの和え物 味噌汁(油揚げ、インゲン)
	424kcal/18.6g/2.0g	461kcal/20.5g/2.4g	490kcal/19.2g/2.4g
22日 (土)	食パン ポテトのクリーム煮 大根の梅ドレッシングサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 きゃべツの黒ゴマ和え 味噌汁(麩、水菜) 黄桃缶	ご飯 メバルの明太子マヨネーズ焼 サツマ芋のきんぴら コンソメスープ(アサリ、玉葱)
	465kcal/19.6g/2.3g	478kcal/18.3g/2.2g	461kcal/19.8g/2.3g
23日 (日)	食パン 鶏肉のマヨ蒸し ほうれん草の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 魚の照焼(シルバー) きゃべツの甘酢和え 味噌汁(小松菜、玉葱) マンゴー缶	ご飯 八宝菜 オクラの和え物 中華スープ(卵、青葱)
	446kcal/20.6g/2.3g	499kcal/19.0g/2.1g	467kcal/20.3g/2.9g
24日 (月)	食パン ほうれん草とウインナーの炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.鯖のゆず味噌煮 B.豚キムチ インゲンのピーナッツ和え すまし汁(麩、白葱) みかん缶	ご飯 鶏のハーブキューター カブの炒め 味噌汁(サツマ芋、葉大根)
	479kcal/19.6g/2.6g	471kcal/21.1g/2.1g	457kcal/16.9g/2.3g
25日 (火)	食パン 野菜のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	塩バターラーメン シューマイ 黄桃缶	ご飯 白身魚の韓国風照焼 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(南瓜、油揚げ)
	460kcal/20.7g/2.2g	468kcal/16.5g/3.0g	492kcal/20.6g/2.2g
26日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(ジャガイモ、インゲン)	ご飯 鯖の蒲焼 菜の花の梅肉和え すまし汁(素麺、青葱) フルーツカクテル	ご飯 チキンカツ オクラの和え物 きのこ汁
	444kcal/20.8g/2.4g	552kcal/22.3g/2.4g	429kcal/14.5g/2.4g
27日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル 人参とシメジのマリネ 牛乳	♪健康御膳♪ 菜飯 マスのハーブグリル さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ(アサリ、セロリ)	ご飯 豚肉と野菜のカレー ポパイサラダ 味噌汁(畑菜、インゲン)
	497kcal/18.8g/1.8g	509kcal/20.6g/2.3g	435kcal/19.0g/2.8g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (金)	食パン オムレツ サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏の幽庵焼 豆腐サラダ 味噌汁(ジャガ芋、油揚げ) りんご缶	ご飯 タラのレモン焼 大根のゆかり和え すまし汁(白菜、白葱)
	506kcal/18.4g/2.2g	578kcal/23.0g/2.2g	325kcal/18.2g/2.3g
※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量			

～1月の行事食～



🌸 正月御膳 🌸

赤飯

ブリの塩麴焼

おせち盛り合せ

関東雑煮風汁

練り切り

🍷 レトロ食堂 🍷
パセリライス
ポークジンジャー
南瓜のサラダ
ごぼうのポタージュ
パンプディング



～本年も宜しくお願い致します～

