

3月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め ミカン缶 牛乳	赤飯 メバルのレモン醤油焼 菜の花の胡麻和え 味噌汁(サツマ芋・葱) バナナ	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(ユーン・ワカメ)
	470kcal/16.8g/1.9g	484kcal/21.7g/2.7g	467kcal/21.6g/2.4g
2日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラのドレッシング和え ミルクティー	ご飯 鶏肉の生姜焼き 南瓜の甘辛煮 味噌汁(大根・葉大根) フルーツカクテル缶	ご飯 タラのチーズ焼き 人参サラダ コンソメスープ(水菜・ジャガ芋)
	506kcal/21.4g/2.6g	495kcal/18.0g/2.6g	402kcal/22.0/2.2g
3日 (日)	食パン 厚焼卵 フレンチサラダ 牛乳	🍑桃の節句膳🍑 かに散らし寿司 キャベツの梅かつお和え つみれ汁 苺ババロア	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め さつま芋のきんぴら 味噌汁(ホウレン草・モヤシ)
	510kcal/21.6g/2.5g	418kcal/16.1g/2.6g	503kcal/22.5g/2.4g
4日 (月)	食パン エビと野菜の炒め物 ホウレン草の和風ドレ和え 牛乳	牛丼 小松菜のエノキの辛子和え 大豆のスープ 白桃缶	ご飯 生揚と野菜のそぼろ煮 甘酢和え 味噌汁(オクラ・葱)
	470kcal/22.2g/1.9g	538kcal/17.7g/3.0g	408kcal/18.4g/2.5g
5日 (火)	食パン アサリの卵とじ お豆のサラダ 牛乳	ご飯 アジの韓国風照焼 春雨サラダ 中華スープ(モヤシ・キラゲ) リンゴ缶	ご飯 筑前煮 茄子の生姜炒め 味噌汁(ワカメ・水菜)
	494kcal/23.3g/2.0g	413kcal/18.5g/2.2g	506kcal/17.8g/2.6g
6日 (水)	ご飯 カブとがんもの煮物 納豆 味噌汁(春菊・椎茸)	醤油ラーメン 春巻き揚げ ミカンフルーチェ	ご飯 鱈のポン酢かけ 炒り豆腐 すまし汁(麩・葉大根)
	478kcal/21.1g/2.6g	527kcal/15.3g/3.0g	426kcal/23.3g/1.8g

	朝食	昼食	夕食
7日 (木)	食パン カレー風味煮 インゲンとハムのサラダ 牛乳	ご飯 タラのバター醤油焼 里芋のそぼろ煮 コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 肉じゃが 白菜の酢の物 味噌汁(麩・大根)
	492kcal/20.0g/2.8g	465kcal/22.5g/2.3g	460kcal/20.8g/2.3g
8日 (金)	食パン ナスのトマト煮 オニオンサラダ 牛乳	ご飯 魚の和風ステーキ カブの梅和え 味噌汁(菜の花・油揚) フルーツカクテル缶	ご飯 餃子のさっぱりソース アスパラの卵炒め 中華スープ
	430kcal/17.4g/1.9g	511kcal/23.5g/2.5g	481kcal/18.0g/3.0g
9日 (土)	食パン チーズオムレツ みかん缶 ココア	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの甘酢和え すまし汁(トコロ昆布・葱) りんご	ご飯 サバの旨煮 ひじきサラダ 味噌汁(アサリ・油揚)
	502kcal/17.3g/1.9g	455kcal/12.8g/2.0g	488kcal/25.5g/2.6g
10日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 ブリと大根の甘辛炊き 胡麻和え すまし汁(豆腐・青ネギ) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子とがんもの煮物 味噌汁(ジャガ芋・葱)
	452kcal/19.0g/2.3g	470kcal/20.9g/2.0g	490kcal/20.9g/2.6g
11日 (月)	食パン カリフラワーのスープ煮 さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 ねぎ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 味噌汁(オクラ・麩) フルーツカクテル缶	ご飯 魚のマヨマスタード焼 キャベツの柚子香和え すまし汁(ジャガ芋・油揚)
	514kcal/20.9g/2.4g	483kcal/21.5g/2.8g	415kcal/21.1g/2.1g
12日 (火)	食パン 蒸鶏と野菜の炒め物 きのこマリネ 牛乳	★選択食★ A:牛肉のエスニック炒め B:かきフライとエビフライ カブのサラダ 春雨スープ みかん缶	ご飯 つみれと蓮根の煮物 モヤシと豚ヒキの和風炒め 味噌汁(えのき・油揚)
	431kcal/19.3g/2.0g	494kcal/17.0g/2.1g	478kcal/18.9g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
13日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ホウレン草のシラス和え 味噌汁(サツマ芋・葉大根)	ハヤシライス 枝豆サラダ ヨーグルト和え	ご飯 ブリの生姜煮 れんこんきんぴら すまし汁(素麺・ワカメ)
	402kcal/14.5g/2.5g	519kcal/21.6g/2.7g	476kcal/21.2g/2.6g
14日 (木)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 人参サラダ 牛乳	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 白桃缶	ご飯 白身魚フライ ゼンマイの煮物 味噌汁(春菊・エノキ)
	460kcal/17.5g/2.4g	537kcal/20.1g/3.0g	450kcal/17.1g/2.6g
15日 (金)	食パン チリビーンズ モヤシのゴマドレッシング 牛乳	ご飯 豆腐の海老あんかけ ホウレン草の炒め物 味噌汁(小松菜・ナス) リンゴ缶	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ(モヤシ・葉大根)
	496kcal/21.4g/2.3g	534kcal/17.3g/2.8g	456kcal/18.6g/2.0g
16日 (土)	食パン なすとひき肉のソテー ポテトサラダ ジョア	スパゲティミートソース 野菜のマリネ トマトスープ 黄桃缶	ご飯 鯖のレモン醤油 竹輪とカブの煮物 味噌汁(里芋・青ネギ)
	475kcal/16.7g/1.9g	447kcal/21.2g/2.1g	475kcal/22.1g/2.4g
17日 (日)	食パン ウインナーソテー マンゴー缶 牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え 卵すまし汁 パイナップル	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワーと蒸鶏炒め 味噌汁(豆腐・葉大根)
	504kcal/17.0g/2.1g	486kcal/20.7g/2.5g	426kcal/18.5g/3.3g
18日 (月)	食パン プレーンオムレツ 青菜の青じそドレ和え 牛乳	ご飯 豆腐ステーキそばろあん オクラとカキマの和え物 味噌汁(ヒラタケ・ジャガ芋) フルーツカクテル缶	ご飯 鯖の塩焼き フキと筍のおかか煮 すまし汁(菜の花・椎茸)
	427kcal/19.1g/2.2g	472kcal/20.5g/2.1g	507kcal/23.4g/2.5g
19日 (火)	食パン 団子と豆のスープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 魚のハーブグリル キャベツのマリネ コンソメスープ(大根・葉大根) マンゴー缶	ご飯 肉野菜炒め ミニコロケ 味噌汁(オクラ・葱)
	449kcal/21.9g/2.7g	480kcal/18.0g/1.7g	492kcal/17.8g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
20日 (水)	ご飯 薩摩揚げと大根の煮物 ささ身の和え物 すまし汁(アサリ・油揚げ)	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ パン缶	ご飯 アジの若菜蒸 さつま芋と豆の煮物 味噌汁(卵・大根)
	390kcal/20.3g/3.0g	528kcal/14.9g/2.6g	489kcal/23.0g/1.9g
21日 (木)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのマヨサラダ 牛乳	🚗バスで巡るグルメ旅🚗(大阪) お好み焼・たこ焼き 盛り合せ 串カツ風 焼きナス 肉吸い ぶどう缶	ご飯 魚のマヨネーズ焼 インゲンとエビのソテー すまし汁(人参・青菜)
	527kcal/18.4g/2.0g	480kcal/16.1g/3.4g	402kcal/19.8g/2.0g
22日 (金)	食パン 豆乳スープ スパゲッティサラダ ジョア	ご飯 えび玉チリソース キャベツのナムル 中華スープ 黄桃缶	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 味噌汁(ナス・油揚げ)
	468kcal/19.0g/2.8g	469kcal/19.5g/2.6g	464kcal/22.0g/2.2g
23日 (土)	食パン インゲンとツナのソテー オニオンサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ コンソメスープ(白菜・マカロニ) みかん缶	ご飯 豆腐ハンバーグ カブとがんもの煮物 味噌汁(インゲン・舞茸)
	451kcal/19.8g/2.3g	536kcal/22.0g/2.2g	440kcal/16.7g/2.9g
24日 (日)	食パン ジャーマンポテト 南瓜と絹サヤのサラダ 牛乳	菜の花そば(温) ひじき炒り豆腐 ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 魚の磯辺揚げ 里芋の含め煮 味噌汁(玉葱・サツマ芋)
	498kcal/17.7g/2.1g	443kcal/25.6g/2.5g	465kcal/18.1g/2.5g
25日 (月)	食パン 肉団子の塩炒め ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ブリのカレームニエル 豚ヒキ肉とモヤシの炒め物 コンソメスープ フルーツポンチ	ご飯 チキンソテー茸バター醤油 青菜とカニカマのポン酢和え 味噌汁(豆腐・葱)
	437kcal/15.5g/2.7g	537kcal/22.4g/2.0g	444kcal/18.7g/2.4g
26日 (火)	食パン ほうれん草の卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	焼きそば カニ風味焼売 ワカメスープ パン缶	ご飯 蒸魚のタルタルソース キャベツとベーコンのソテー 味噌汁(麩・ほうれん草)
	466kcal/17.6g/1.4g	536kcal/21.6g/3.7g	412kcal/18.1g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
27日 (水)	ご飯 海老団子と野菜の炒め煮 納豆 味噌汁(カラ・玉葱)	ポークカレーライス アスパラサラダ いちごフルーチェ	ご飯 ひじき入り卵焼き ブロッコリー胡麻マヨネーズ和え 味噌汁(里芋・水菜)
	444kcal/18.3g/3.0g	518kcal/19.0g/1.8g	452kcal/18.9g/2.7g
28日 (木)	食パン かぶのスープ煮 人参マリネ 牛乳	★選択食★ A:魚のチーズクリームソース B:卵とトマトの炒め物 蓮根のベーコンソテー スープ(大豆・青梗菜) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 白菜と油揚げの煮物 かきたま汁
	442kcal/20.5g/2.4g	496kcal/20.8g/2.7g	474kcal/22.1g/2.0g
29日 (金)	食パン カリフラワーとエビのトマト煮 パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ 五目煮豆 卵スープ みかん缶	ご飯 豆腐のステーキキノコソース じゃが芋のコンソメ 味噌汁(アサリ・水菜)
	477kcal/22.0g/1.8g	477kcal/19.3g/2.3g	458kcal/18.7g/2.7g
30日 (土)	食パン ミートオムレツ ブロッコリーの青じそドレ 牛乳	ご飯 海老と生揚げのフリソース 小松菜の中華サラダ 中華スープ(春雨・なると) 洋梨缶	ご飯 鶏肉の梅肉焼 フキの煮物 なめこ汁
	432kcal/19.5g/2.4g	498kcal/20.5g/2.6g	495kcal/19.3g/2.5g
31日 (日)	食パン 鶏と野菜の炒め物 フルーツカクテル缶 牛乳	ご飯 魚のフリッターオーロソース なすとベーコンのソテー 豆乳スープ オレンジ	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(里芋・ニラ)
	431kcal/19.4g/2.0g	556kcal/22.8g/2.4g	450kcal/17.3g/3.0g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量