

8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 小松菜の卵炒め かぶのサラダ 牛乳	🌸開所記念日🌸 赤飯 天ぷら(エビ、ナス、オクラ) キュウリとミョウガの酢の物 すまし汁(ツミレ、青葱) 抹茶ベリーあんみつ	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 くるみ和え 味噌汁(油揚、畑菜)
	425kcal/17.6g/1.9g	538kcal/17.7g/2.7g	491kcal/22.3g/2.7g
2日 (土)	食パン ナスとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と卵の炒め物 大根のゆず風味 味噌汁(なめこ、豆腐) 黄桃缶	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 ポパイサラダ コンソメスープ(南瓜、水菜)
	500kcal/17.7g/2.2g	499kcal/22.0g/2.3g	403kcal/18.1/2.5g
3日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル ポテトサラダ 牛乳	ご飯 オイスターソース炒め ピーマンと白菜の辛子和え 中華スープ(春雨、青葱) パイン缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 団子と野菜のコンソメ煮 味噌汁(サツマ芋、白葱)
	529kcal/19.0g/2.2g	461kcal/18.1g/2.3g	453kcal/20.5g/2.9g
4日 (月)	食パン ホウレン草とウインナーの炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜の煮物 味噌汁(エントウ、油揚) 黄桃缶	ご飯 メバルのピカタ ごぼうサラダ コンソメスープ(大豆、白菜)
	418kcal/15.8g/2.1g	548kcal/23.0g/2.6g	441kcal/19.8g/2.2g
5日 (火)	食パン 大根のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 中華風卵焼き 春巻揚げ 中華スープ(カブ、エントウ) みかん缶	ご飯 さわらのおぼろ昆布煮 南瓜とピーマンの炒め物 味噌汁(なめこ、アサリ)
	404kcal/16.9g/2.1g	597kcal/19.9g/2.3g	419kcal/22.0g/2.5g
6日 (水)	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のソテー和え 味噌汁(菜の花、玉葱)	冷やし中華 シューマイ 杏仁ムース	ご飯 鯖のムニエル(バター醤油) 茄子のマリネ コンソメスープ(ホウレン草、卵)
	363kcal/14.7g/2.6g	503kcal/21.8g/2.6g	539kcal/21.9g/1.7g

	朝食	昼食	夕食
7日 (木)	食パン トマト煮 インゲンのフレンチサラダ 牛乳	★選択食★ A. 蒸魚のタルトソースかけ B. 鶏肉のカレー風味焼 スナックエンドウとコーンのサラダ コンソメスープ(ジャガ芋、モヤシ) フルーツカクテル	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(玉葱、大根)
	449kcal/18.0g/2.3g	505kcal/22.4g/1.9g	454kcal/17.8g/2.7g
8日 (金)	食パン ジャガ芋とツナの炒め物 豆サラダ 牛乳	ご飯 ケチャップ炒め マカロニサラダ 豆乳スープ(ポテト) マンゴー缶	ご飯 メバルと豆腐の煮付け 青梗菜と竹輪のピリ辛炒め 味噌汁(南瓜、エンドウ)
	473kcal/18.5g/2.2g	584kcal/19.8g/2.6g	410kcal/19.8g/2.5g
9日 (土)	食パン スクランブルエッグ モヤシとピーマンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のレモン焼き 車麩の煮物 味噌汁(小松菜、里芋) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨の酢の物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	470kcal/16.7g/1.8g	491kcal/24.0g/2.5g	445kcal/18.3g/2.1g
10日 (日)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 肉野菜炒め 卵豆腐のカニあんかけ 中華スープ(白菜、玉葱) みかん缶	ご飯 アジの梅肉焼 カブの薄くず煮 味噌汁(小松菜、油揚げ)
	465kcal/16.0g/1.8g	474kcal/18.4g/2.7g	464kcal/23.5g/2.8g
11日 (月)	食パン 海老とかぶの汁煮 胡麻ドレ和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参サラダ 味噌汁(白葱、里芋) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 南瓜とベーコンのソテー すまし汁(ワカメ、アサリ)
	458kcal/21.7g/2.1g	475kcal/14.8g/2.6g	469kcal/21.5g/2.6g
12日 (火)	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ 牛乳	🍷レトロ食堂🍷 濃厚ハヤシライス ハムサラダ きのこスープ クリームソーダ	ご飯 焼魚の葱ソース(白身魚) きんぴらごぼう 味噌汁(ワカメ、小松菜)
	399kcal/18.2g/1.6g	598kcal/19.7g/3.1g	433kcal/19.8g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
13日 (水)	ご飯 野菜の卵とじ かぶの生姜和え すまし汁(ホウレン草、里芋)	カレーうどん きのこ金平 メロンフルーチェ	ご飯 生揚と野菜の煮物 キュウリと大根のサラダ 中華スープ(コンソメ、卵)
	422kcal/13.5g/2.1g	536kcal/23.9g/3.1g	458kcal/20.1g/2.6g
14日 (木)	食パン ブロッコリーソテー マカロニサラダ 牛乳	 肉味噌キャバツロコモコ風丼 キュウリとワカメのサラダ すまし汁(花麩、オクラ) フルーツヨーグルト	ご飯 魚のカレムニエル(シルバー) ジャガ芋のサラダ コンソメスープ(枝豆)
	517kcal/17.1g/2.5g	496kcal/20.2g/2.9g	442kcal/20.5g/2.0g
15日 (金)	食パン オムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 アジの香味焼 オクラのなめ茸和え 味噌汁(アサリ、油揚) フルーツカクテル	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの和え物 スープ(豆腐、蒲鉾)
	439kcal/16.7g/2.2g	551kcal/25.2g/2.5g	428kcal/15.9g/2.7g
16日 (土)	食パン ハンパンのふわふわ煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ モロヘイヤのシラス和え コンソメスープ(大豆、白菜) みかん缶	ご飯 メバルのみりん焼 小松菜の炒め物 味噌汁(庄内麩、ジャガ芋)
	472kcal/22.1g/2.6g	498kcal/15.8g/2.7g	459kcal/19.7g/2.1g
17日 (日)	食パン ウイナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 ホウレン草のわさび和え すまし汁(素麺、葉大根) 白桃缶	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き オクラの和え物 味噌汁(卵、小松菜)
	460kcal/18.1g/2.4g	472kcal/20.9g/2.4g	477kcal/18.9g/2.0g
18日 (月)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め モヤシの中華サラダ コンソメスープ(菜の花、人参) 黄桃缶	ご飯 タラの卵とじ 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(サツマ芋、油揚)
	472kcal/17.4g/2.0g	482kcal/18.2g/2.4g	455kcal/22.6g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
19日 (火)	食パン マヨネーズ炒め 茄子の香味ドレッシング 牛乳	★選択食★ A:白身魚のパン粉焼 B:イタリアンオムレツ ジャガ芋のコンソメ煮 コンソメスープ(マカロニ、ホウレン草) パイン缶	ご飯 鶏の治部煮 カラとシジの辛子和え 味噌汁(南瓜、白葱)
	474kcal/16.6g/1.9g	497kcal/20.9g/2.5g	448kcal/20.0g/2.2g
20日 (水)	ご飯 がんもの煮物 カラのドレッシング和え 味噌汁(アサリ、油揚)	ご飯 鯖のプロバンス風 小松菜の干しエビ炒め きのこスープ みかん缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 酢味噌和え すまし汁(白玉麩、エドムウ)
	456kcal/18.0g/2.4g	506kcal/20.4g/2.4g	441kcal/19.5g/2.1g
21日 (木)	食パン 厚焼卵 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 モロヘイヤの中華和え 中華スープ(ナス、なると) マンゴー缶	ご飯 メバルの煮付け 切干大根の胡麻炒め 味噌汁(ワカメ、白玉麩)
	488kcal/18.7g/2.1g	515kcal/17.9g/2.8g	403kcal/21.0g/2.5g
22日 (金)	食パン チキンボールのカレー煮込み ツナサラダ 牛乳	カラとろろ冷やしそば カキフライの中華炒め フルーツカクテル	ご飯 カレイの唐揚げ野菜あん サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、エドムウ)
	445kcal/18.8g/2.2g	435kcal/19.8g/2.8g	524kcal/20.4g/1.9g
23日 (土)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 魚のバーベキューソース焼 冬瓜のひすい煮 すまし汁(トコロ、青葱) 白桃缶	ご飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁(ヒラタケ、白菜)
	526kcal/20.3g/2.3g	400kcal/17.4g/2.5g	483kcal/20.0g/2.4g
24日 (日)	食パン 野菜と海老の炒め物 ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ スープ(菜の花、青葱) パイン缶	ご飯 肉団子と野菜の煮物 素揚げナスのおろし和え 味噌汁(卵、エノキ)
	445kcal/21.1g/2.2g	508kcal/20.7g/1.8g	471kcal/16.1g/3.2g

	朝食	昼食	夕食
25日 (月)	食パン チーズオムレツ 小松菜とエリンギの胡麻サラダ 牛乳	🍵花想い寿司🍵 はらこ飯風ちらし寿司 笹かまの磯辺揚 おくずかけ レモンゼリー	ご飯 鶏肉の塩麴焼 大根の和風サラダ 味噌汁(豆腐、玉葱)
	489kcal/19.8g/2.1g	492kcal/17.6g/3.0g	482kcal/20.1g/2.1g
26日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 小松菜とかかまのサラダ 牛乳	ご飯 アジの梅ソース 車麩の煮物 味噌汁(モヤシ、キャベツ) 白桃缶	ご飯 ナスと豚肉の味噌炒め ホウレン草のピリナッツ和え すまし汁(豆腐、人参)
	447kcal/18.1g/2.2g	478kcal/21.4g/2.7g	486kcal/18.6g/2.1g
27日 (水)	ご飯 里芋とツミレの煮物 納豆 味噌汁(油揚、ナス)	ご飯 魚の焼き浸し(シルバー) 青梗菜の塩炒め すまし汁(素麺、蒲鉾) フルーツカクテル	ご飯 チキンカツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(マカロニ)
	476kcal/20.6g/2.7g	501kcal/21.8g/2.5g	487kcal/15.3g/2.3g
28日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 回鍋肉 かぶのレモン和え スープ(水菜、なると) 黄桃缶	ご飯 メバルの七味焼き モヤシと青菜のナムル 味噌汁(南瓜、玉葱)
	481kcal/18.3g/2.3g	498kcal/17.5g/2.2g	429kcal/22.0g/2.5g
29日 (金)	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	胡麻だれそうめん そばろ炒め いちごババロア	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁(ワカメ、大根)
	442kcal/18.0g/2.0g	527kcal/21.6g/3.1g	436kcal/20.0g/2.4g
30日 (土)	食パン 大根と人参の煮付け ホウレン草のなめ茸和え 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ モヤシの胡麻和え すまし汁(庄内麩、玉葱) パイ缶	ご飯 蒸魚の中華だれかけ(鯖) ビーフン炒め スープ(卵、白葱)
	386kcal/18.1g/2.0g	510kcal/16.9g/2.1g	506kcal/22.8g/2.3g
31日 (日)	食パン ハンパンの野菜マヨネーズ焼 オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 茹かキャベツと玉子のサラダ 中華スープ(キクラゲ、コーン) みかん缶	ご飯 タラの卵とじ 塩炒め 味噌汁(油揚、ヒラタケ)
	471kcal/19.5g/2.5g	495kcal/13.9g/2.5g	469kcal/24.5g/2.3g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

7月の行事食



七夕御膳
七夕そうめん
かき揚げ
生揚と青菜のチャンプル

健幸御膳
バター風味夏の五穀混ぜご飯

アクアパッツァ
ローズマリーポテト
コンソメスープ (卵、青葱)



花想い寿司
かに寿司
コーンコロケ
三平汁
ブルーベリーデザート

土用の丑の日
うなぎちらし
卵豆腐の銀あんかけ
具沢山汁

