

# 9月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (日)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ 牛乳	赤飯 メバルの山椒煮 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁(南瓜、白葱) 黄桃缶	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 中華スープ(コーン、キクラゲ)
	494kcal/17.4g/1.8g	467kcal/20.6g/3.0g	443kcal/19.6g/2.4g
2日 (月)	食パン キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 牛乳	胡麻だれ冷しうどん 厚揚げのピリ辛炒め マンゴー缶	ご飯 タラの粕漬焼 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(ホウレン草、油揚)
	436kcal/17.8g/2.1g	473kcal/18.1g/3.2g	493kcal/22.2g/1.7g
3日 (火)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(葉大根、椎茸)	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 ゴーヤチャンプルー ワカメスープ(ワカメ、青葱) フルーツカクテル	ご飯 鯖の塩焼き インゴンのピリ辛炒め すまし汁(麩、白菜)
	403kcal/17.3g/2.7g	525kcal/20.6g/2.9g	474kcal/19.6g/1.8g
4日 (水)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(葉大根、椎茸)	鶏もろみ味噌丼 ゴーヤチャンプルー ワカメスープ フルーツポンチ	ご飯 タラの粕漬焼 インゴンのピリ辛炒め すまし汁(麩、ホウレン草)
	458kcal/17.2g/2.4g	558kcal/24.3g/2.4g	400kcal/16.0g/2.6g
5日 (木)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	★選択食★ A.メバルの南部焼 B.千草卵焼き ひじきの煮物 すまし汁(蒲鉾、葉大根) マンゴー缶	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ナスとエリンギの炒め物 味噌汁(わか、白玉麩)
	455kcal/17.6g/1.9g	476kcal/22.5g/2.6g	489kcal/17.5g/2.4g
6日 (金)	食パン ポテトとウインナーのソテー モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ コンソメスープ(豆腐、エンドウ) 白桃缶	ご飯 メバルのさらき蒸し インゴトと切昆布の炒り煮 味噌汁(油揚、水菜)
	518kcal/19.2g/2.3g	497kcal/16.3g/2.5g	433kcal/22.3g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
7日 (日)	食パン エビとブロッコリーの塩炒め カラのドレッシング和え ココア	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアサりの炒め物 中華スープ(卵、水菜) りんご缶	ご飯 アジの香味焼 里芋と大豆の煮物 味噌汁(春菊、麩)
	441kcal/18.3g/2.0g	531kcal/17.2g/2.8g	447kcal/22.6g/2.5g
8日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め カブのマリネ 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(油揚、青葱) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 コンソメスープ(サツマ芋、葉大根)
	451kcal/16.4g/1.8g	471kcal/22.9g/2.6g	481kcal/18.6g/2.5g
9日 (火)	食パン 厚焼卵 お豆のサラダ 牛乳	海鮮焼きそば 豆腐サラダ 中華スープ(ワカメ、青葱) みかん缶	ご飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁(大根、椎茸)
	503kcal/21.2g/2.3g	460kcal/18.1g/3.2g	448kcal/18.8g/2.2g
10日 (水)	ご飯 がんもの煮物 ホレン草のお浸し 味噌汁(白菜、葉大根)	<b>❀健康御膳❀</b> 麦飯 マスのムニエル 茄子の和え物 中華スープ(ホタテ、キクラゲ) 豆腐の豆花風	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 南瓜のはちみつ煮 わかめスープ(わかめ、白葱)
	414kcal/14.7g/2.4g	523kcal/24.0g/2.4g	522kcal/18.9g/2.3g
11日 (木)	食パン 洋風卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の照焼 大根とわかめの酢の物 味噌汁(南瓜、白玉麩) マンゴー缶	ご飯 蒸魚のあんかけ(タラ) 青梗菜と生揚げの炒め物 すまし汁(蒲鉾、葉大根)
	495kcal/18.9g/2.2g	521kcal/18.1g/2.5g	387kcal/20.8g/2.5g
12日 (金)	食パン オムレツ 茄子のドレッシングかけ 牛乳	ご飯 白身魚のハーブグリル 野菜の蒸し煮 豆乳スープ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜とエノコの炒め物 味噌汁(なめこ、葉大根)
	482kcal/17.5g/2.3g	460kcal/21.6g/2.5g	460kcal/18.7g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
13日 (土)	食パン ポトとウインナーのスープ煮 お豆のサラダ 牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 味噌汁(大根、白葱) 黄桃缶	ご飯 メバルのオーロラソース焼 カリフラワーのサラダ 野菜ミルクスープ
	525kcal/16.8g/2.5g	471kcal/18.2g/2.6g	446kcal/22.5g/2.0g
14日 (日)	食パン ベーコンと小松菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 すまし汁(豆腐、畑菜) みかん缶	ご飯 アジのバーベキューソース焼 茄子のソテー 味噌汁(玉葱、エンドウ)
	409kcal/17.4g/2.3g	531kcal/18.9g/2.1g	466kcal/21.3g/2.8g
15日 (月)	食パン チーズオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	ご飯 家常豆腐 ゼンマイのナムル 中華スープ(ワカメ、ヒラタケ) 白桃缶	ご飯 蒸魚のポン酢かけ(白身魚) サツマ芋のレーズン煮 味噌汁(油揚、畑菜)
	548kcal/18.4g/2.6g	485kcal/18.9g/2.6g	459kcal/20.4g/2.2g
16日 (火)	食パン ジャガイモのスープ煮 お豆のサラダ 牛乳	↓敬老祝い膳↓ 栗と小豆のおこわ 天ぷら(エビ、ナス、ピーマン) 春菊の菊花浸し 茶碗蒸し ぶどうゼリー	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(大根、ワカメ)
	477kcal/19.4g/2.6g	567kcal/19.5g/2.5g	408kcal/18.8g/1.9g
17日 (水)	ご飯 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁(南瓜、ホウレン草)	冷し揚げナスそうめん ひじき炒り豆腐 いちごフルーチェ	ご飯 ツミレとレンコンの煮物 キャベツの炒め物 すまし汁(里芋、水菜)
	417kcal/18.5g/2.4g	510kcal/22.1g/2.9g	475kcal/17.8g/2.2g
18日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル パプリカのマリネ 牛乳	ご飯 メバルの幽庵焼 インゲンの生姜和え 味噌汁(春菊、大根) パイン缶	ご飯 酢鶏 冬瓜の煮物 中華スープ(卵、白葱)
	483kcal/17.6g/1.7g	426kcal/18.5g/2.3g	494kcal/21.5g/2.5g
19日 (金)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーとカブのサラダ 牛乳	秋野菜チキンカレー 小松菜と干しエビの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 魚の煮付け(シルバー) 海藻サラダ 味噌汁(ゴボウ、人参)
	444kcal/18.5g/2.0g	563kcal/20.4g/2.3g	395kcal/19.2g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
20日 (土)	食パン 小松菜の炒め物 カラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参の胡麻和え 味噌汁(卵、葉大根) 黄桃缶	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の炒り煮 すまし汁(麩、水菜)
	399kcal/19.0g/1.9g	541kcal/17.0g/2.5g	497kcal/22.1g/2.7g
21日 (日)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 モヤシの胡麻ドレッシング 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ ブロッコリーとユーンのサラダ スープ(豆腐、ホレン草) フルーツカクテル	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 きんぴらごぼう 味噌汁(サツマ芋、青葱)
	435kcal/21.3g/2.3g	495kcal/17.3g/2.0g	517kcal/19.1g/2.6g
22日 (月)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め 人参サラダ 牛乳	❀花想い寿司❀ 笹寿司 鶏と車麩の煮物 すまし汁(蒲鉾、カラ) 白桃かん	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜のソテー すまし汁(春菊、アサリ)
	455kcal/19.6g/1.8g	517kcal/20.8g/3.3g	433kcal/17.5g/2.2g
23日 (火)	食パン 鶏団子と豆乳煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 五目豆煮 味噌汁(卵、水菜) マンゴー缶	ご飯 タラのタルタルソース焼 カリフラワーとユーンのサラダ コンソメスープ(白菜、人参)
	446kcal/18.0g/2.3g	593kcal/21.7g/2.9g	388kcal/18.1g/1.9g
24日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 カラのおかか和え 味噌汁(里芋、ホレン草)	ご飯 マスのソテー(トマトソース) ジャガ芋とインゲンのサラダ コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 鶏肉塩麩焼き かぶの煮物 味噌汁(油揚げ、白葱)
	380kcal/14.0g/2.3g	500kcal/20.9g/2.1g	522kcal/22.7g/2.7g
25日 (木)	食パン ナスと挽肉のソテー ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	★選択食★ A:豚肉のカレー風味 B:アジのパン粉焼 小松菜のサラダ 野菜ミルクスープ パイン缶	ご飯 メバルの沢煮 南瓜の胡麻炒め すまし汁(素麺、青葱)
	497kcal/19.5g/2.4g	543kcal/20.9g/2.0g	398kcal/17.9g/2.4g
26日 (金)	食パン ツナのとまと煮 インゲンの胡麻サラダ 牛乳	醤油ラーメン シューマイ メロンフルーツ	ご飯 鯖の野菜あんかけ カリフラワーの炒め物 すまし汁(豆腐、青葱)
	483kcal/20.6g/2.0g	472kcal/16.3g/3.4g	448kcal/21.0g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
27日 (土)	食パン プレーンオムレツ かぶのサラダ ココア	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ レモンと竹輪のおかか煮 すまし汁(蒲鉾、水菜) 黄桃缶	ご飯 蒸魚の胡麻ダレ漬(白身魚) モヤシとニラの炒め物 味噌汁(ジャガ芋、エノキ)
	458kcal/17.4g/2.5g	529kcal/18.1g/2.2g	418kcal/22.2g/2.6g
28日 (日)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 お豆のサラダ 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとピーマンのサラダ きのこスープ パイン缶	ご飯 メバルの塩麴焼 きんぴらごぼう 味噌汁(玉葱、青梗菜)
	467kcal/21.6g/2.5g	459kcal/15.8g/2.3g	480kcal/20.3g/2.2g
29日 (月)	食パン エビとかぶのシチュー ポテトサラダ 牛乳	◎災害時非常食献立◎ 玉子丼(防災食) ナスとベーコンのソテー 味噌汁(サツマ芋、インゲン) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の照焼 スタッフエントウの炒め物 すまし汁(豆腐、モヤシ)
	453kcal/19.9g/2.1g	593kcal/14.1g/3.7g	504kcal/23.6g/1.7g
30日 (火)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 アジの煮付け 里芋の田楽 すまし汁(素麺、人参) みかん缶	ご飯 豚肉の生姜焼き ジャガ芋の煮物 味噌汁(卵、カラ)
	472kcal/18.7g/2.4g	448kcal/19.7g/2.4g	482kcal/19.6g/2.2g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

# 8月の行事食



🍽️レトロ食堂🍽️  
濃厚ハヤシライス  
ハムサラダ  
きのこスープ  
クリームソーダ風ゼリー



🍴健康御膳🍴  
肉味噌キャベツココモコ風丼  
キュ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



🍵花想い寿司🍵  
はらこ飯風ちらし寿司  
笹かまの磯辺揚げ  
おくずかけ  
レモンゼリー