１１月　予定献立表

さんホーム目黒

	朝　食	昼　食	夕　食
１日（水）	ご飯 そぼろ炒め オクラのおかか和え 味噌汁（なめこ・葉大根）	赤飯 豆腐の肉味噌かけ 春菊の胡麻和え すまし汁（椎茸・ｴﾝﾄﾞｳ） 黄桃缶	ご飯 アジの韓国焼 ホウレン草のナムル 豆腐のスープ
	392kcal/15.7g/2.3g	543kcal/22.2g/2.7g	466kcal/20.9g/2.1g
２日（木）	食パン オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とｴﾘﾝｷﾞのｿﾃｰ かぶのカニあんかけ ｽｰﾌﾟ（絹さや・ｷﾉｺ） 洋梨缶	ご飯 ブリの煮つけ モロヘイヤの辛子和え 味噌汁（麸・ワカメ）
	471kcal/19.7g/2.1g	498kcal/16.5g/2.6g	423kcal/20.7g/2.3g
３日（金）	食パン ﾁｰｽﾞ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙ ﾓﾔｼのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 松風焼 ポン酢和え すまし汁（ｶﾏﾎﾞｺ・畑菜） ミカン缶	ご飯 ﾂﾐﾚとﾚﾝｺﾝの煮物 小松菜とｻｻﾐの炒め物 味噌汁（ﾅｽ・ﾋﾗﾀｹ）
	506kcal/19.3g/2.0g	467kcal/21.4g/2.6g	454kcal/19.6g/2.5g
４日（土）	食パン 青梗菜とエビの炒め物 角切りポテトサラダ ジョア	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 マンゴー缶	ご飯 揚タラのチリソース風 ﾎｳﾚﾝ草の中華和え 中華卵スープ（水菜）
	396kcal/17.6g/1.7g	549kcal/19.3g/2.5g	455kcal/20.6g/2.3g
５日（日）	食パン 肉団子と白菜のｽｰﾌﾟ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと南瓜のｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 生揚げと豚肉の中華炒め 大根とｼﾗｽの酢の物 中華スープ 黄桃缶	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢の物 味噌汁（ゴボウ・畑菜）
	480kcal/20.1g/2.5g	526kcal/18.9g/2.5g	418kcal/20.5g/2.4g
６日（月）	食パン ﾊﾝﾍﾟﾝのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 白菜と人参のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 牛乳	三色丼 つみれの薄くず煮 すまし汁（花麸・水菜） パイナップル	ご飯 蒸サバの胡麻だれ漬 春菊のおろし和え 味噌汁（ﾎｳﾚﾝ草・葱）
	463kcal/17.7g/2.1g	512kcal/21.8g/2.7g	430kcal/20.7g/2.3g

	朝　食	昼　食	夕　食
7日 （火）	食パン じゃが芋のｶﾚｰｿﾃｰ みかん缶 牛乳	ご飯 蒸し鶏の野菜あんかけ レンコンの煮物 すまし汁（ｶﾌﾞ・葉大根） 洋梨缶	ご飯 タラの磯辺揚げ 車麩の煮物 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞ芋・人参）
	492kcal/19.6g/1.7g	470kcal/18.4g/2.3g	441kcal/19.5g/2.2g
8日 （水）	ご飯 里芋と薩摩揚の煮物 オニオンサラダ 味噌汁（ﾅｽ・油揚）	ご飯 鶏肉の照焼 モロヘイヤのお浸し かきたま汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ和え（ﾏﾝｺﾞｰ）	ご飯 サバの野菜あんかけ カリフラワーの炒め すまし汁（素麺・青ﾈｷﾞ）
	414kcal/16.1g/2.8g	567kcal/22.2g/2.1g	455kcal/21.1g/2.5g
9日 （木）	食パン スクランブルエッグ ｼﾞｬｶﾞ芋とｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 牛乳	お寿司の日 お寿司 春菊の胡麻和え 具沢山汁 水ようかん（芋）	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 中華冷奴 中華ｽｰﾌﾟ（水菜・白菜）
	496kcal/17.1g/1.7g	471kcal/19.4g/3.6g	446kcal/21.7g/2.0g
10日 （金）	食パン ミートボールコンソメ煮 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ココア	ご飯 鰺のｿﾃｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ マカロニスープ ミカン缶	ご飯 鶏肉の塩麹焼 かぶの煮物 味噌汁（ﾓﾔｼ・葱）
	464kcal/18.6g/2.8g	500kcal/22.4g/2.3g	447kcal/17.9g/2.3g
11日 （土）	食パン パンプキンスープ ｷｬﾍﾞﾂのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 牛乳 521kcal/19.1g/2.0g	スパゲティミートソース エビカツフライ 野菜スープ ブドウゼリー 418kcal/14.6g/3.1g	ご飯 赤魚の粕漬け焼 さつま芋と豆の煮物 味噌汁（豆腐・小松菜） 466kcal/20.4g/1.8g
12日 （日）	食パン オムレツ カブの胡麻サラダ 牛乳	ご飯 揚出し豆腐あんかけ ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか和え すまし汁（麩・三つ葉） ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	ご飯 蒸鰆の胡麻だれ漬 ﾓﾔｼと豚ひきの中華炒め 味噌汁（春菊・大根）
	439kcal/16.8g/2.0g	516kcal/17.8g/2.0g	448kcal/24.3g/2.6g
13日 （月）	食パン 白菜とｱｻﾘのｸﾘｰﾑ煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のバジルソース ｷｬﾍﾞﾂとｴﾋﾞのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾜｶﾒ・人参） 洋梨缶	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 小松菜の辛子和え 味噌汁（麩・水菜）
	482kcal/19.5g/2.0g	505kcal/20.9g/2.4g	417kcal/20.8g/2.5g

	朝　食	昼　食	夕　食
14日 （火）	食パン ｳｲﾝﾅｰと野菜ｿﾃｰ マンゴー缶 牛乳	★選択食★ A：鶏の治部煮 B：鮭フライ ｱｽﾊﾟﾗとﾂﾅの炒め物 味噌汁（ﾓﾔｼ・青梗菜） バナナ	ご飯 海老と玉子の塩炒め ｵｸﾗのｼﾗｽ和え 中華スープ
	511kcal/16.9g/2.1g	528kcal/23.3g/2.5g	414kcal/21.2g/2.6g
15日 （水）	ご飯 ナスの炒め煮 納豆 すまし汁（絹さや・人参）	ご飯 カレイの沢煮 車麩の煮物 味噌汁（ｱｻﾘ・畑菜） 黄桃缶	ご飯 生揚と青菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ ｷｬﾍﾞﾂの三色炒め 豆乳スープ
	442kcal/15.1g/2.2g	475kcal/27.7g/2.7g	485kcal/23.3g/2.2g
16日 （木）	食パン ミートオムレツ 白菜のサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏の唐揚げ ﾅｽとﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め 味噌汁（卵・葉大根） リンゴ缶	ご飯 魚のﾑﾆｴﾙｷﾉｺｿｰｽ ｶﾌﾞとｳｲﾝﾅｰのﾎﾟﾄﾌ トマトスープ
	367kcal/13.2g/1.9g	583kcal/20.3g/2.2g	473kcal/22.2g/2.8g
17日 （金）	食パン 南瓜のチーズ焼き ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 牛乳	ちゃんぽん麺 卵焼き フルーツポンチ	ご飯 鯵のみりん焼 ｲﾝｹﾞﾝの炒め物 味噌汁（麩・葉大根）
	488kcal/20.6g/2.2g	528kcal/20.7g/2.6g	402kcal/18.6g/2.4g
18日 （土）	食パン 豆乳スープ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ 白菜の旨煮 味噌汁（ｱｻﾘ・油揚） 黄桃缶	ご飯 肉団子の酢豚風 蒸ﾅｽの胡麻ﾄﾞﾚかけ 中華ｽｰﾌﾟ（豆腐・青梗菜）
	482kcal/21.2g/2.6g	489kcal/23.1g/2.4g	451kcal/17.2g/2.5g
19日 （日）	食パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの炒め物 じゃが芋のサラダ 牛乳	ご飯 牛肉とｾﾛﾘの中華炒め ｵｸﾗとｶﾆｶﾏの辛子和え 中華ｽｰﾌﾟ（ﾅﾙﾄ・ﾜｶﾒ） パイナップル缶	ご飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁（南瓜・葉大根）
	421kcal/19.1g/1.9g	529kcal/14.8g/2.3g	482kcal/23.4g/2.3g

	朝　食	昼　食	夕　食
20日 （月）	食パン ナスとひき肉のソテー 人参サラダ 牛乳	肉そば 味噌炒め 白桃缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ 海藻サラダ 味噌汁（カブ・麩）
	476kcal/17.4g/2.3g	525kcal/21.8g/2.5g	403kcal/18.3g/2.1g
21日 （火）	食パン ウインナーの炒め物 マンゴー缶 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼 白菜と人参のサラダ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（大豆・小松菜） みかん	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 ﾚﾝｺﾝのきんぴら 味噌汁（南瓜・青ﾈｷﾞ）
	502kcal/17.1g/2.2g	501kcal/24.0g/2.7g	456kcal/17.3g/2.4g
22日 （水）	ご飯 車麩と野菜の卵とじ ｲﾝｹﾞﾝの黒ゴマ和え すまし汁（大根・葉大根）	ご飯 鶏肉の旨煮 ゴボウサラダ 味噌汁（玉葱・ｵｸﾗ） ﾌﾙｰﾂｶｸﾃﾙ缶	ご飯 ブリのゆず味噌焼 ｷｬﾍﾞﾂの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ（水菜・豆腐）
	430kcal/18.1g/2.2g	507kcal/19.7g/2.5g	475kcal/22.0g/2.0g
23日 （木）	食パン 野菜と海老の炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳	🚌バスで巡る旅(名古屋)🚌 味噌カツ丼 名古屋風ナポリタン すまし汁 柿	ご飯 肉野菜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅風味 味噌汁（ｲﾝｹﾞﾝ・葱）
	456kcal/21.8g/2.1g	590kcal/16.5g/2.6g	417kcal/19.9g/2.4g
24日 （金）	食パン ツナの野菜炒め 明太子ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し ｲﾝｹﾞﾝの磯和え 味噌汁（ｱｻﾘ・ﾎｳﾚﾝ草） マンゴー缶	ご飯 鯵のカレーフリッター きのこのソテー すまし汁（素麺・青ﾈｷﾞ）
	512kcal/19.7g/2.9g	445kcal/18.9g/2.3g	444kcal/18.9g/2.3g
25日 （土）	食パン たまご野菜炒め 人参サラダ 牛乳	ご飯 コロッケ ｱｽﾊﾟﾗとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（畑菜・豆腐） りんごヨーグルト	ご飯 鰆の煮つけ ﾓﾔｼとｻｻﾐの甘酢和え 味噌汁（ﾜｶﾒ・油揚）
	460kcal/17.1g/1.5g	563kcal/16.6g/2.9g	402kcal/23.8g/2.3g
26日 （日）	食パン 肉団子のトマト煮 大根のサラダ ヨーグルト	ご飯 メバルの塩麹焼 小松菜の柚子浸し 味噌汁（里芋・青ﾈｷﾞ） 白桃缶	ご飯 鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ブロッコリーソテー マカロニスープ
	414kcal/15.3g/2.4g	466kcal/20.1g/2.1g	528kcal/23.2g/2.4g

	朝　食	昼　食	夕　食
27日 （月）	食パン なすのケチャップ炒め 枝豆のサラダ 牛乳	ご飯 ふくさ卵焼(銀あん) ﾎｳﾚﾝ草の炒め物 すまし汁(ﾜｶﾒ・葱) 黄桃缶	ご飯 アジの蒲焼 白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し 味噌汁(ｻﾂﾏ芋・水菜)
	514kcal/19.1g/2.1g	458kcal/19.1g/2.6g	437kcal/20.1g/2.7g
28日 （火）	食パン ミネストローネ ミカン缶 牛乳	ご飯 油淋鶏 青梗菜の中華和え 中華卵スープ リンゴ缶	ご飯 豆腐のｽﾃｰｷ・ｷﾉｺｿｰｽ 人参ツナサラダ 味噌汁(ｱｻﾘ・小松菜)
	444kcal/18.4g/1.8g	563kcal/22.0g/3.4g	432kcal/18.8g/2.1g
29日 （水）	ご飯 根野菜の炒り煮 ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え すまし汁(ｵｸﾗ・葱)	ご飯 豚肉のしゃぶ鍋風 ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁(玉葱・ﾜｶﾒ) マンゴー缶	ご飯 蒸魚のｵｰﾛﾗｿｰｽかけ 野菜の洋風煮 ミルクスープ
	428kcal/17.2g/1.7g	450kcal/20.1g/2.6g	542kcal/21.8g/2.7g
30日 （木）	食パン ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ さつま芋サラダ 牛乳	★選択食★ A:蒸魚のあんかけ B:鶏肉の梅しそ焼 青梗菜のｺﾞﾏ酢和え 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・ﾓﾔｼ) パイナップル缶	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 春巻揚げ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ・ﾅｽ)
	508kcal/17.5g/2.3g	417kcal/22.7g/2.5g	517kcal/19.2g/2.5g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量