

# 4月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (月)	食パン クリーム煮 白菜のサラダ 牛乳	赤飯 魚の卵とじ 大根とシラスの酢の物 すまし汁(白菜・葉大根) 白桃缶	ご飯 メンチカツ キャベツの和風サラダ 味噌汁(カラ・葱)
	460kcal/18.3g/1.8g	445kcal/24.6g/2.7g	495kcal/13.7g/2.8g
2日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め 胡瓜と蕪のサラダ 牛乳	ご飯 海老団子と野菜の炒め煮 蓮根とキノコのマリネ 味噌汁(ワカ・豆腐) みかん缶	ご飯 タラの治部煮 じゃが芋の炒め物 すまし汁(かぼ・コ・青ネ)
	511kcal/18.6g/2.3g	502kcal/17.0g/2.6g	400kcal/22.0/2.3g
3日 (水)	ご飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 納豆 すまし汁(カラ・エノキ)	<b>❀お花見御膳❀</b> あさり御飯 タラの磯辺天ぷら 菜の花と湯葉の和え物 若竹汁、ケーキ	ご飯 生揚と野菜のそぼろ煮 ナスとツミレの銀あんかけ 味噌汁(油揚・ニラ)
	386kcal/16.4g/2.4g	550kcal/29.5g/2.7g	513kcal/21.0g/2.6g
4日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー さつま芋の胡麻サラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ(コソ・人参) りんご缶	ご飯 アジのみりん焼 ミニコロッケ 味噌汁(絹サ・ワカ)
	412kcal/13.5g/2.2g	503kcal/19.8g/2.6g	502kcal/19.8g/2.4g
5日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳	塩わかめラーメン 海老と空豆の中華炒め フルーツカクテル缶	ご飯 鯖の生姜煮 里芋のずんだ和え 味噌汁(椎茸・葱)
	462kcal/17.5g/2.0g	445kcal/21.6g/3.6g	496kcal/22.2g/2.0g
6日 (土)	食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花とかぼ・コのサラダ コンソメスープ(キノコ・マカロニ) パイナップル	ご飯 厚揚の五目あんかけ カリフラワーの味噌炒め 味噌汁(卵・ニラ)
	454kcal/16.0g/1.7g	500kcal/18.6g/2.2g	496kcal/26.5g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
7日 (日)	食パン オムレツ コーンとインゲンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 味噌汁(玉葱・椎茸) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 コンソメスープ
	428kcal/16.8g/2.0g	519kcal/20.4g/2.6g	455kcal/19.1g/2.3g
8日 (月)	食パン カブとウインナーのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳	焼うどん ひじき入り卵焼き ミカンフルーチェ	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し さつま芋の炒め物 味噌汁(アサリ・ホウレン草)
	485kcal/18.5g/2.3g	464kcal/20.5g/2.6g	472kcal/20.4g/2.5g
9日 (火)	食パン スクランブルエッグ 野菜のマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐・ワカメ) 白桃缶	ご飯 ブリ大根 若芽とかかまの酢の物 味噌汁(なめこ・里芋)
	496kcal/16.6g/1.7g	466kcal/21.0g/2.9g	441kcal/21.0g/2.5g
10日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそばろ煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁(南瓜・葱)	チキン野菜カレー アスパラサラダ ヨーグルト和え	ご飯 鯖の生姜醤油焼 がんもの煮物 味噌汁(ゴボウ・葉大根)
	399kcal/17.8g/1.7g	538kcal/16.3g/1.6g	524kcal/22.6g/3.1g
11日 (木)	食パン クラムチャウダー 菜の花の和え物 牛乳	★選択食★ A:牛肉の柳川風 B:鯖の桜味噌煮 舞茸のきんぴら 味噌汁(オクラ・エノキ) 黄桃缶	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 里芋の薩摩揚げの煮物 すまし汁(トコロシ布・青ネギ)
	426kcal/22.1g/2.6g	606kcal/22.7g/2.4g	421kcal/15.5g/2.5g
12日 (金)	食パン 魚肉ソーセージ炒め インゲンのドレッシング和え 牛乳	ご飯 アジフライ 五目煮豆 すまし汁(卵・青ネギ) マンゴー缶	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め アスパラとハムサラダ 味噌汁(サツマ芋・水菜)
	453kcal/17.9g/2.7g	480kcal/18.4g/2.4g	528kcal/22.1g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
13日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 カラの焙煎胡麻和え 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 タラのパン粉焼 茄子とベーコンのソテー コンソメスープ(セロリ・人参)
	498kcal/20.9g/2.5g	496kcal/17.9g/2.6g	445kcal/22.9g/2.2g
14日 (日)	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳	ご飯 豆腐キノコソースかけ 胡麻マヨネーズ和え 味噌汁(サツマ芋・水菜) バナナ	ご飯 酢鶏 モヤシの三色炒め 中華スープ(コーン・ワカメ)
	425kcal/16.5g/1.9g	519kcal/21.0g/2.9g	468kcal/21.7g/2.4g
15日 (月)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 豆サラダ 牛乳	🍷レトロ食堂🍷 ナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ フルーツポンチ(炭酸入り)	ご飯 豚肉となすの甘辛煮 ゴボウの炒り煮 味噌汁(カラ・葱)
	457kcal/22.9g/1.8g	419kcal/15.3g/3.1g	524kcal/19.0g/3.0g
16日 (火)	食パン ウインナーソテー ホウレン草とツナの和風ドレ 牛乳	ご飯 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁(ワカメ・水菜) ミカン缶	ご飯 カレイのゆかり揚げ ブロッコリーと南瓜のサラダ スープ(モヤシ・キクラゲ)
	456kcal/19.6g/2.2g	496kcal/18.0g/2.6g	497kcal/20.5g/2.4g
17日 (水)	食パン かぶとがんもの煮物 納豆 味噌汁(春菊・椎茸)	山菜とろろ蕎麦 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 さつま芋の蜂蜜煮 すまし汁(素麺・畑菜)
	470kcal/20.5g/2.7g	446kcal/19.8g/2.6g	487kcal/17.7g/2.1g
18日 (木)	食パン カリフラワーのトマト炒め ミカン缶 牛乳	ご飯 肉じゃが 茄子とピーマン味噌炒め すまし汁(麩・大根) りんご	ご飯 魚のピカタ キャベツとベーコンのソテー コンソメスープ(大豆・ホウレン草)
	421kcal/16.7g/2.1g	579kcal/19.5g/2.5g	408kcal/21.2g/2.7g
19日 (金)	食パン ハム入り野菜炒め オニオンサラダ 牛乳	ご飯 魚のポン酢かけ カブの梅和え 味噌汁(菜の花・油揚げ) フルーツカクテル缶	ご飯 蒸餃子のさっぱりソース アスパラの卵炒め 中華スープ
	409kcal/16.6g/2.3g	512kcal/23.6g/2.4g	480kcal/17.9g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
20日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ コーヒー牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚子香和え すまし汁(トコロ昆布・葱) ヨーグルト和え	ご飯 カレイの旨煮 ひじきサラダ 味噌汁(アサリ・油揚)
	514kcal/17.9g/2.3g	473kcal/15.4g/1.9g	416kcal/25.1g/2.6g
21日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子の煮物 味噌汁(ジャガ芋・畑菜) 黄桃缶	ご飯 鯛つみれと蓮根の煮物 白菜の酢の物 すまし汁(豆腐・ワカメ)
	480kcal/19.5g/2.0g	518kcal/21.0g/2.7g	421kcal/15.7g/2.3g
22日 (月)	食パン チリビーンズ ポパイサラダ 牛乳	★選択食★ A:チキンクリームシチュー B:鮭のムニエル 絹さやのベーコン炒め マカロニスープ フルーツカクテル缶	ご飯 白身魚のマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 すまし汁(ワカメ・素麺)
	451kcal/19.6g/2.5g	528kcal/18.4g/2.6g	441kcal/18.1g/2.5g
23日 (火)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め きのこマリネ 牛乳	ご飯 海老と豆腐のチリソース ホウレン草と大根のナムル 春雨スープ ミカン缶	ご飯 ブリと大根の甘辛炊き 人参と竹輪の胡麻和え 味噌汁(豆腐・エノキ)
	503kcal/20.4g/2.0g	472kcal/19.9g/2.6g	456kcal/21.7g/2.5g
24日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のしらす和え 味噌汁(サツマ芋・油揚)	中華丼 モヤシ中華サラダ きのこスープ 白桃缶	ご飯 白身魚のフライ フキと筍の煮物 すまし汁(ナス・アサリ)
	456kcal/15.9g/2.2g	454kcal/23.9g/2.7g	493kcal/21.2g/2.7g
25日 (木)	食パン 厚焼卵 インゲンの胡麻ドレ和え ヤクルト	鶏うどん 生揚げの田楽 イチゴババロア	ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋と油揚げの煮物 味噌汁
	392kcal/13.3g/1.8g	492kcal/22.9g/2.7g	518kcal/22.2g/3.0g
26日 (金)	食パン チキンボールのスープ煮 マンゴー缶 牛乳	ご飯 エビカツフライ 菜の花の辛子和え 卵スープ オレンジ	ご飯 豚肉のソース焼 青梗菜とエビの炒め 味噌汁(麩・人参)
	482kcal/19.3g/2.2g	489kcal/17.4g/2.5g	439kcal/22.6g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
27日 (土)	食パン 魚肉ソーセージの野菜ソテー 茹かハツとハムのサラダ 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ 角切ポテトサラダ 豆乳スープ 洋梨缶	ご飯 アジの生姜煮 野菜とツナの炒め物 味噌汁(かぶ・エノキ)
	465kcal/18.0g/2.7g	514kcal/18.3g/1.9g	424kcal/20.3g/2.7g
28日 (日)	食パン 青梗菜とアサりの卵とし ハウレン草のサラダ 牛乳	ご飯 メバルのレモン醤油焼 蓮根のおかか煮 すまし汁(油揚・菜の花) 黄桃缶	ご飯 チキンカツ 冷奴 味噌汁(葱・人参)
	496kcal/20.7g/2.4g	486kcal/21.5g/2.2g	423kcal/15.6g/2.0g
29日 (月)	食パン かぶのポトフ スパゲッティサラダ 牛乳	ご飯 タラの揚げ焼甘酢あん 春菊の海苔和え 味噌汁(麩・葉大根) フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉のくわ焼 茄子と竹輪の煮物 すまし汁(豆腐・畑菜)
	510kcal/17.4g/2.5g	426kcal/19.5g/2.4g	484kcal/20.7g/2.0g
30日 (火)	食パン 野菜とベーコンのソテー マンゴー缶 牛乳	ご飯 魚のハーブグリル ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ(大豆・キャベツ) バナナ	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ 油揚と野菜の煮物 味噌汁(小松菜・ワカメ)
	488kcal/16.2g/1.9g	465kcal/18.1g/1.7g	468kcal/21.2g/2.6g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量