

# 3月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラのドレッシング和え ココア	赤飯 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	ご飯 タラのチーズ焼 人参サラダ コンソメスープ(水菜、ジャガ芋)
	478kcal/19.1g/2.3g	541kcal/19.5g/3.0g	383kcal/20.6g/2.1g
2日 (日)	食パン 厚焼卵 ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 小松菜とエノキの辛子和え すまし汁(畑菜、白葱) 黄桃缶	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁(ホウレン草、モヤシ)
	488kcal/20.6g/2.2g	522kcal/19.1g/2.4g	397kcal/18.0g/2.4g
3日 (月)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	🍷ひな祭り🍷 かにちらし寿司 キャベツの梅かつお和え つみれ汁(ツミレ、青葱) いちごババロア	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め サツマ芋のきんぴら 味噌汁(オクラ、白葱)
	457kcal/21.6g/1.8g	440kcal/16.6g/3.1g	517kcal/19.5g/2.5g
4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、キクラゲ) りんご缶	ご飯 筑前煮 茄子の生姜炒め 味噌汁(ワカメ、水菜)
	473kcal/21.4g/1.9g	421kcal/18.9g/2.3g	507kcal/17.9g/2.6g
5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 みかんフルーツチェ	ご飯 メバルのポン酢かけ 炒り豆腐 すまし汁(庄内麩、葉大根)
	444kcal/18.7g/2.5g	583kcal/17.3g/3.0g	389kcal/21.7g/1.7g
6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(大豆、ホウレン草) ヨーグルト和え(マンゴー)	ご飯 肉じゃが(豚肉) 白菜の酢の物 味噌汁(白玉麩、大根)
	468kcal/18.7g/2.5g	463kcal/22.6g/2.3g	474kcal/18.7g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
7日 (金)	食パン 茄子のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳	ご飯 マスの和風ステーキ カブの梅肉和え 味噌汁(菜の花、油揚) フルーツカクテル	ご飯 蒸し餃子のさっぱりソース ホウレン草の卵炒め 中華スープ(玉葱、大豆)
	421kcal/15.8g/1.8g	541kcal/24.1g/2.3g	486kcal/17.8g/2.8g
8日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	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(トロ、白葱) みかん缶	ご飯 鯖の旨煮 ひじきサラダ 味噌汁(アサリ、油揚)
	497kcal/18.3g/2.3g	470kcal/13.4g/2.0g	499kcal/26.3g/2.6g
9日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 魚と大根の甘辛炊き 人参と青菜のゴマ和え すまし汁(豆腐、青葱) 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、白葱)
	432kcal/18.0g/2.4g	430kcal/19.2g/2.1g	541kcal/20.5g/2.7g
10日 (月)	食パン カブのスープ煮 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 味噌汁(油揚、玉葱) フルーツカクテル	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの柚子香和え すまし汁(オクラ、庄内麩)
	484kcal/19.1g/2.1g	530kcal/21.8g/2.4g	387kcal/19.3g/2.2g
11日 (火)	食パン 鶏と野菜の炒め物 きのこマリネ 牛乳	ご飯 豚肉のピリ辛炒め かぶのサラダ スープ(枝豆、春雨) みかん缶	ご飯 ツミレとレタスの煮物 もやしの和風炒め 味噌汁(油揚、エノキ)
	431kcal/18.9g/2.0g	548kcal/20.1g/2.2g	481kcal/18.7g/2.6g
12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 枝豆のサラダ ヨーグルト和え	ご飯 鯖の生姜煮 れんこんきんぴら すまし汁(白葱、素麺)
	398kcal/13.5g/2.6g	537kcal/23.6g/1.3g	473kcal/20.7g/2.7g
13日 (木)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 人参サラダ 牛乳	★選択食★ A.白身魚フライ B.鶏の唐揚げおろしあん ゼンマイとサツマ芋揚の煮物 味噌汁(豆腐、春菊) パイン缶	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
	436kcal/16.9g/2.2g	519kcal/19.0g/2.5g	508kcal/21.7g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
14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	スパゲティミートソース 野菜のマリネ コンソメスープ りんご缶	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 味噌汁(モヤシ、葉大根)
	477kcal/20.2g/2.0g	531kcal/18.4g/2.7g	466kcal/19.4g/2.3g
15日 (土)	食パン 茄子とひき肉のソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豆腐のえびあんかけ ホウレン草の炒め物 中華スープ(コーン、小松菜) 黄桃缶	ご飯 メバルのレモン醤油焼 かぶの煮物 味噌汁(里芋、青葱)
	513kcal/18.1g/1.9g	451kcal/20.2g/2.2g	438kcal/20.9g/2.5g
16日 (日)	食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ホウレン草の磯和え すまし汁(卵、水菜) フルーツカクテル	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワーの炒め物 味噌汁(豆腐、葉大根)
	458kcal/17.0g/2.1g	511kcal/22.4g/2.2g	433kcal/18.6g/2.9g
17日 (月)	食パン ウインナーソテー 青菜の青じそドレッシング 牛乳	健康御膳 和風オムライス サツマ芋のはちみつ煮 春菊のお浸し すまし汁(菜の花、椎茸) ヨーグルトババロア	ご飯 豆腐ステーキそぼろあん オクラとかかまの和え物 味噌汁(ヒラタケ、大根)
	467kcal/18.2g/2.2g	655kcal/19.6g/3.4g	423kcal/20.0g/1.9g
18日 (火)	食パン ゆ団子と豆のスープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 メバルのハーブグリル キャベツのマリネ コンソメスープ(葉大根、ジャガ芋) りんご缶	ご飯 肉野菜炒め ミニコロッケ 味噌汁(オクラ、白葱)
	437kcal/21.1g/2.4g	455kcal/19.4g/1.8g	528kcal/17.6g/2.6g
19日 (水)	食パン サツマ揚と大根の煮物 ササミとキャベツの和え物 すまし汁(アサリ、油揚)	ご飯 アジの若菜煮 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、大根) パイン缶	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ
	378kcal/19.0g/2.7g	535kcal/24.1g/2.3g	498kcal/14.5g/2.3g
20日 (木)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかかまのサラダ 牛乳	レトロ食堂 ライス ハンバーグ 手作りマカロニサラダ 角切り野菜スープ ミックスジュース	ご飯 白身魚のマヨネーズ蒸し インゲンのソテー 味噌汁(人参、青梗菜)
	471kcal/18.8g/1.8g	580kcal/19.0g/2.7g	463kcal/23.6g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
21日 (金)	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 黄桃缶	ご飯 タラの磯辺揚げ 里芋の含め煮 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	501kcal/17.3g/2.1g	464kcal/23.6g/2.8g	444kcal/18.4g/2.3g
22日 (土)	食パン インゲンとツナの炒め物 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(茸ソース) カブとがんもの煮物 味噌汁(インゲン、椎茸)
	425kcal/18.8g/2.1g	544kcal/22.2g/2.1g	443kcal/16.5g/3.0g
23日 (日)	食パン 豆乳スープ(ジャガ芋、玉葱) スパゲッティサラダ 牛乳	ご飯 えび玉のチリソース キャベツのナムル 中華スープ(ジャガ芋、春菊) パイン缶	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)
	482kcal/18.6g/2.3g	485kcal/18.7g/2.5g	485kcal/20.4g/2.2g
24日 (月)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ 牛乳	★選択食★ チキンステーキバター醤油 鯖の塩焼き 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(白葱、豆腐) フルーツカクテル	ご飯 魚のカレムニエル(シルバー) モヤシとニラの炒め物 コンソメスープ(マカロニ)
	473kcal/17.5g/2.4g	482kcal/18.8g/2.3g	448kcal/21.2g/2.1g
25日 (火)	食パン ほうれん草の卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	ソース焼きそば シューマイ わかめスープ(わかめ、白葱) いちごフルーチェ	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(白身) 青梗菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白玉麩、小松菜)
	451kcal/16.3g/1.7g	630kcal/23.5g/3.5g	402kcal/18.0g/2.2g
26日 (水)	ご飯 海老団子と野菜の炒め物 納豆 味噌汁(カラ、玉葱)	ポークカレーライス 菜の花のサラダ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 ひじき入り卵焼き ブロッコリーのゴママヨ和え 味噌汁(里芋、水菜)
	441kcal/18.1g/3.0g	534kcal/20.5g/1.7g	453kcal/18.9g/2.5g
27日 (木)	食パン かぶのスープ煮 人参サラダ 牛乳	ご飯 タラのチーズクリームソース レンコンのベーコン炒め スープ(サツマ芋、青梗菜) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のさらし蒸し 白菜と油揚げの煮物 かき玉汁
	419kcal/16.8g/2.0g	511kcal/20.8g/2.7g	474kcal/22.1g/2.0g



	朝食	昼食	夕食
28日 (金)	食パン かぼちゃのトマト煮 パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ 五目煮豆 すまし汁(卵、青葱) みかん缶	ご飯 豆腐ステーキ(茸ソース) ジャガ芋のコンソメ 味噌汁(アサリ、水菜)
	455kcal/19.5g/1.7g	487kcal/19.4g/2.4g	466kcal/18.7g/2.4g
29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 ピリと生揚げのチリソース 小松菜の中華サラダ 中華スープ(春雨、なると) りんご缶	ご飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 味噌汁(なめこ、玉葱)
	431kcal/19.2g/2.4g	500kcal/18.6g/2.5g	503kcal/19.8g/2.5g
30日 (日)	食パン 鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のフリッターオーロラソース ナスとベーコンのソテー 豆乳スープ(玉葱、マッシュルーム) フルーツカクテル	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)
	429kcal/17.6g/2.2g	602kcal/22.5g/2.3g	451kcal/17.4g/3.0g
31日 (月)	食パン ウインナーの野菜炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 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、白葱) みかん缶	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コーン、わかめ)
	510kcal/17.3g/2.3g	458kcal/20.0g/2.2g	459kcal/20.4g/2.3g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## ～2月の行事食～



🐱節分🐱  
ちらし寿司  
五目寿司  
すまし汁(花麩、葉大根)  
みかん缶

♡バレンタイン♡  
チキンライス  
ハンバーグ  
エビフライ  
ジュリエンヌスープ  
チョコババロア

