

10月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 ガンモと野菜の煮物 モロハヤの磯和え すまし汁(畑菜、大根)	赤飯 鯖の塩麴焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 青梗菜のわさび和え 味噌汁(玉葱、庄内麩)
	387kcal/15.0g/2.1g	599kcal/25.8g/2.7g	419kcal/17.1g/2.4g
2日 (木)	食パン 南瓜のチーズ焼 ポパイサラダ 牛乳	柚子の香りうどん 炒り豆腐 ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 中華風卵焼き シューマイ 中華スープ(青梗菜、なると)
	470kcal/18.7g/2.3g	446kcal/17.0g/2.4g	499kcal/22.0g/2.8g
3日 (金)	食パン クラムチャウダー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とエリンギのソテー オクラの和え物 中華スープ(卵、青葱) マンゴー缶	ご飯 蒸魚のあんかけ(メバル) 車麩の煮物 味噌汁(ホウレン草、エンドウ)
	523kcal/19.3g/2.4g	499kcal/20.2g/2.5g	383kcal/19.8g/2.3g
4日 (土)	食パン ケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 味噌汁(豆腐、玉葱) 白桃缶	ご飯 マスのムニエル 人参とコーンのサラダ コンソメスープ(青梗菜)
	452kcal/18.2g/2.3g	554kcal/20.1g/2.8g	444kcal/19.3g/1.9g
5日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー キュウリと大根のサラダ 牛乳	ご飯 アジのパン粉焼 マカロニソテー コンソメスープ(人参、インゲン) パイン缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ ホウレン草の炒め物 味噌汁(里芋、白葱)
	467kcal/17.3g/2.0g	520kcal/21.7g/2.9g	412kcal/18.8g/2.2g
6日 (月)	食パン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜のチャンプル さつま芋のレーズン煮 味噌汁(玉葱、オクラ) フルーツカクテル	ご飯 白身魚の中華風照焼 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(枝豆)
	467kcal/19.5g/1.7g	568kcal/18.1g/2.2g	387kcal/20.3g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
7日 (火)	食パン ミネストローネ モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 タラのチリソース風 春雨サラダ スープ(卵、ホウレン草) マンゴー缶	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁(里芋、畑菜)
	406kcal/17.1g/2.1g	541kcal/21.6g/2.7g	456kcal/19.2g/2.2g
8日 (水)	ご飯 そばろ炒め 納豆の青菜和え すまし汁(畑菜、玉葱)	🌸健康御膳🌸 梅入もち麦ご飯の焼鯖丼 蒸し鶏ときのこのサラダ 胡麻味噌汁(ゴボウ、南瓜) ビーンズ入りフルーツマリネ	ご飯 和風ハンバーグ キャベツと生揚げの炒め物 中華スープ(わかめ、コーン)
	421kcal/18.0g/2.2g	502kcal/22.1g/2.7g	479kcal/17.8g/2.6g
9日 (木)	食パン ツナの野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳	選択食 A.豚肉のおろし煮 B.メバルの照焼 さつま芋のきんぴら 味噌汁(青葱、大根) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼 モヤシとピーマンの塩炒め 大豆の野菜スープ
	468kcal/18.2g/2.5g	539kcal/19.8g/2.6g	446kcal/19.8g/2.2g
10日 (金)	食パン なすのケチャップ炒め 角切サツマ芋フレンチサラダ ココア	五目にゆうめん 擬製豆腐 白桃缶	ご飯 マスの蒲焼 ひじきの煮物 味噌汁(青梗菜、白菜)
	547kcal/15.9g/1.9g	366kcal/19.2g/3.0g	491kcal/23.3g/2.4g
11日 (土)	食パン オムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 ポークケチャップ マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶	ご飯 タラのさらき蒸し きんぴらごぼう 味噌汁(ホウレン草、大根)
	497kcal/18.0g/2.2g	552kcal/20.2g/2.7g	381kcal/19.4g/2.4g
12日 (日)	食パン 青梗菜とピーマンの豆乳煮 大根のサラダ 牛乳	ご飯 コロッケ 野菜炒め 味噌汁(青葱、卵) りんごフルーチェ	ご飯 豆腐ステーキ(明太ソース) 人参サラダ コンソメスープ(白菜、アサリ)
	403kcal/18.5g/1.9g	588kcal/19.1g/2.9g	422kcal/20.3g/2.4g
13日 (月)	食パン ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 金時豆煮 すまし汁(花麩) 黄桃缶	ご飯 アジの竜田揚げ スタッフエントウの炒め物 味噌汁(畑菜、ジャガ芋)
	429kcal/18.2g/2.1g	491kcal/18.4g/1.9g	481kcal/21.8g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
14日 (火)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 小松菜のサラダ 牛乳	🌸花想い寿司🌸 松山ずし せんざんぎ 麦味噌汁(椎茸、豆腐) オレンジマーマレードゼリー	ご飯 魚の煮付け(シルバー) モヤシとニラのお浸し 味噌汁(玉葱、庄内麩)
	405kcal/17.2g/2.0g	625kcal/22.9g/2.9g	370kcal/18.5g/2.1g
15日 (水)	ご飯 サツマ揚げと野菜の炒め物 納豆のオクラ和え 味噌汁(揚げナス、油揚)	ソース焼きそば じゃがバター 中華スープ(青葱、椎茸) パイン缶	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(バサ) インゲンの炒め物 コンソメスープ(白菜、大豆)
	448kcal/18.5g/2.6g	573kcal/21.5g/2.8g	402kcal/18.0g/1.8g
16日 (木)	食パン イカ団子と野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鯖の田楽 小松菜のゴマ和え すまし汁(素麺、椎茸) 黄桃缶	ご飯 鶏肉と南瓜の甘辛煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁(青梗菜、人参)
	478kcal/18.1g/2.5g	512kcal/19.8g/2.2g	435kcal/18.8g/2.4g
17日 (金)	食パン スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 メバルの山椒煮 大根とワカメの酢の物 味噌汁(南瓜、青葱) マンゴー缶	ご飯 鶏とセリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 中華スープ(コーン、ワカメ)
	501kcal/18.0g/2.3g	429kcal/20.8g/2.6g	472kcal/19.0g/2.7g
18日 (土)	食パン ハンパンのバターソテー 小松菜とカニカマのサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ カリフラワーのトマト煮 コンソメスープ(カブ、水菜) みかん缶	ご飯 タラの卵とじ サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(人参、油揚)
	420kcal/16.2g/2.0g	491kcal/15.9g/2.4g	518kcal/25.5g/2.1g
19日 (日)	食パン 大根の千切り炒め ブロッコリーと玉葱のサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁(サツマ芋、葉大根) 白桃缶	ご飯 魚のカレーニエル(シルバー) 春菊のサラダ 野菜ミルクスープ
	440kcal/16.2g/1.9g	518kcal/20.4g/2.5g	446kcal/21.0g/2.3g
20日 (月)	食パン ブロッコリーの炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	★選択食★ A.ネギ塩チキン B.マスの香味焼 ひじきの煮物 味噌汁(ナス、畑菜) マンゴー缶	ご飯 豚肉のおろし煮 里芋と大豆の煮物 すまし汁(ヒラタケ、青梗菜)
	459kcal/18.0g/1.9g	561kcal/20.2g/2.7g	441kcal/19.5g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
21日 (火)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ワンタンメン 中華サラダ ブルーベリーヨーグルト	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(オクラ、アサリ)
	449kcal/19.8g/1.8g	453kcal/16.7g/3.1g	510kcal/21.0g/2.6g
22日 (水)	ご飯 肉団子とブロッコリーの塩炒 モヤシのサラダ 味噌汁(南瓜、油揚)	ご飯 味噌肉じゃが 大根とツナのサラダ すまし汁(椎茸、蒲鉾) いちごフルーチェ	ご飯 豆腐の中華うま煮 キャベツのナムル 中華スープ(コーン、わかめ)
	451kcal/16.7g/2.7g	522kcal/22.9g/2.3g	432kcal/19.0g/2.5g
23日 (木)	食パン 厚焼卵 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 揚げ魚の野菜あん 白菜のくるみ和え かきたまスープ 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 スープ(人参、葉大根)
	470kcal/19.5g/1.9g	481kcal/19.5g/2.0g	454kcal/18.6g/2.5g
24日 (金)	食パン 洋風卵とじ マカロニサラダ 牛乳	栗ご飯 マスの塩焼き オクラなめこ和え 味噌汁(ツメ、白葱) みかん缶	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 大根のバター醤油炒め コンソメスープ(人参、豆腐)
	536kcal/17.5g/2.6g	450kcal/22.4g/2.5g	420kcal/17.8g/2.0g
25日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー ナスのドレッシングかけ 牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜の蒸し煮 コンソメスープ(玉葱) 黄桃缶	ご飯 タラの卵とじ 春菊の辛子和え 味噌汁(豆腐、水菜)
	497kcal/17.8g/1.9g	501kcal/14.0g/2.7g	410kcal/25.7g/2.7g
26日 (日)	食パン スクランブルエッグ 菜の花のサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のチーズ焼 オニオンサラダ コンソメスープ(サツマ芋、人参) フルーツカクテル	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(インゲン、白菜)
	472kcal/18.8g/2.0g	432kcal/17.5g/2.3g	483kcal/21.4g/2.6g
27日 (月)	食パン エビとインゲンのソテー ホウレン草と蒲鉾のサラダ 牛乳	チキンきのこカレー 絹サヤの菜種和え 黄桃缶	ご飯 メバルの胡麻ダレ焼 切干大根の煮物 味噌汁(庄内麩、葉大根)
	415kcal/20.2g/2.0g	560kcal/17.0g/1.7g	429kcal/20.9g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
28日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー ポテトサラダ ジョア(マスカット)	ご飯 アジの和風ステーキ ブロッコリーのおかかサラダ 味噌汁(ワカメ、麩) みかん缶	ご飯 南瓜クリームシチュー シーフードと野菜のバター炒め
	434kcal/16.4g/2.1g	449kcal/20.7g/3.1g	524kcal/20.7g/1.8g
29日 (水)	ご飯 青菜の塩炒め 白菜のサラダ 味噌汁(ホウレン草、油揚げ)	ご飯 鶏の治部煮 キャベツのあさり炒め 味噌汁(豆腐) マンゴー缶	ご飯 鯖のきのこあんかけ 酢味噌和え すまし汁(素麺、葉大根)
	397kcal/15.1g/2.1g	542kcal/23.1g/2.5g	463kcal/19.8g/2.4g
30日 (木)	食パン 茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 魚の南部焼(シルバー) オクラのドレッシング和え 味噌汁(アサリ、ニラ) パイ缶	ご飯 生揚げと青菜のチャンプル ジャガ芋の煮物 すまし汁(蒲鉾、エンドウ)
	524kcal/16.3g/2.5g	519kcal/22.8g/2.3g	451kcal/19.1g/2.6g
31日 (金)	食パン パンプキンスープ キャベツのマヨネーズ和え 牛乳	スパゲティナポリタン コロッケ コンソメスープ(ホウレン草、パプリカ) メロンフルーツ	ご飯 白身魚の粕漬焼 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(豆腐、人参)
	452kcal/19.3g/1.8g	530kcal/17.8g/3.4g	442kcal/20.6g/2.0g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

~9月の行事食~



🍴健康御膳🍴
麦飯
マスのムニエル
茄子の和え物
中華スープ(ホタテ、クラゲ)

🍴敬老祝膳🍴
栗と小豆のおこわ
天ぷら盛り合せ
春菊の菊花浸し
茶碗蒸し
ぶどうゼリー



🌸花想い寿司🌸
笹寿司
鶏と車麩の煮物
すまし汁(蒲鉾、オクラ)
白桃かん