11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 ﾊﾝﾍﾟﾝのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ 豆サラダ 牛乳	赤飯 蒸魚の胡麻ﾀﾞﾚ漬(鯖) 春菊のおろし和え すまし汁(小松菜、玉葱) みかん缶	ご飯 鶏肉の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(白葱、ｵｸﾗ)
	475kcal/18.7g/2.4g	479kcal/20.8g/2.4g	458kcal/18.8g/2.4g
2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 家常豆腐 大根とｼﾗｽの酢の物 中華ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、ﾋﾗﾀｹ) 黄桃缶	ご飯 豚肉とﾅｽの甘辛煮 ｷｭｳﾘとﾜｶﾒの酢の物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ、畑菜)
	459kcal/20.5g/2.3g	482kcal/19.0g/2.6g	465kcal/18.0g/2.3g
3日（月）	食パン 青梗菜とｴﾋﾞの炒め物 角切りポテトサラダ 牛乳	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 マンゴー缶	ご飯 タラのチリソース風 ﾎｳﾚﾝ草の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(卵、水菜)
	455kcal/17.8g/1.8g	490kcal/19.9g/2.5g	460kcal/20.4g/2.4g
4日（火）	食パン じゃが芋のｶﾚｰｿﾃｰ 白菜と人参のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 タラの磯辺揚げ 車麩の煮物 味噌汁(ｻﾂﾏ芋、人参) りんご缶	ご飯 蒸鶏の野菜あんかけ レンコンの煮物 すまし汁(蒲鉾、素麺)
	434kcal/18.6g/1.9g	520kcal/19.7g/2.2g	453kcal/20.5g/3.0g
5日（水）	ご飯 里芋とｻﾂﾏ揚げの煮物 オニオンサラダ 味噌汁(揚げﾅｽ、油揚)	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 中華冷奴 中華ｽｰﾌﾟ(白葱、卵) ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾗｽﾞﾍﾞﾘｰｿｰｽ)	ご飯 魚の野菜あんかけ カリフラワーの炒め すまし汁(大根、白葱)
	433kcal/16.6g/2.3g	519kcal/23.5g/2.2g	449kcal/17.8g/2.1g
6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	寿司の日 寿司 春菊の胡麻和え 具沢山汁(ﾂﾐﾚ、大根、ｲﾝｹﾞﾝ) 水羊羹	ご飯 鶏肉の照焼 ﾓﾛﾍｲﾔのお浸し 味噌汁(水菜、白菜)
	485kcal/18.2g/1.8g	477kcal/22.2g/3.7g	448kcal/17.6g/2.2g

	朝　食	昼　食	夕　食
7日 （金）	食パン ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｺﾝｿﾒ煮 ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ココア	ご飯 ｱｼﾞのｿﾃｰ（ﾄﾏﾄｿｰｽ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾏｶﾛﾆ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ） みかん缶	ご飯 鶏肉の塩麹焼き カブの煮物 味噌汁（ﾓﾔｼ、白葱）
	438kcal/16.7g/2.2g	477kcal/22.3g/2.3g	492kcal/19.0g/2.3g
8日 （土）	食パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 小松菜とｴﾉｷのｺﾞﾏ和え 味噌汁（玉葱、ﾜｶﾒ） 白桃缶	ご飯 酢鶏 中華冷奴 中華ｽｰﾌﾟ（春雨、水菜）
	485kcal/19.2g/2.3g	430kcal/19.3g/2.4g	487kcal/19.1g/1.9g
9日 （日）	食パン Caたっぷりオムレツ かぶのサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ ﾚﾝｺﾝと竹輪のおかか煮 すまし汁（庄内麩、青葱） フルーツカクテル	ご飯 蒸魚の胡麻ﾀﾞﾚ漬（鯖） ﾓﾔｼとﾆﾗの炒め物 味噌汁（春菊、大根）
	419kcal/16.4g/1.9g	515kcal/16.8g/2.0g	478kcal/24.7g/2.7g
10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 ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ（ﾏｶﾛﾆ、ｺｰﾝ） パイン缶	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 小松菜のからし和え 味噌汁（卵、水菜）
	464kcal/18.3g/2.1g	490kcal/17.8g/2.2g	458kcal/21.6g/2.6g
11日 （火）	食パン ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	チキン野菜カレー ｲﾝｹﾞﾝとﾂﾅの炒め物 マンゴー缶	ご飯 エビと玉子の塩炒め ｵｸﾗのｼﾗｽ和え 中華ｽｰﾌﾟ（ｶﾘﾌﾗﾜｰ、青葱）
	466kcal/16.9g/2.6g	549kcal/20.8g/2.0g	398kcal/20.3g/2.4g
12日 （水）	ご飯 茄子の炒め煮 納豆 すまし汁（葉大根、ﾓﾔｼ）	ご飯 魚のみりん焼 車麩の煮物 味噌汁（庄内麩、畑菜） 黄桃缶	ご飯 生揚と青菜のﾁｬﾝﾌﾟﾙ ｷｬﾍﾞﾂの三色炒め ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｲﾝｹﾞﾝ、人参）
	431kcal/15.3g/2.5g	500kcal/23.7g/2.5g	472kcal/18.9g/2.1g
13日 （木）	食パン 南瓜のチーズ焼 ﾎｳﾚﾝ草とｶﾆｶﾏのｻﾗﾀﾞ 牛乳	ちゃんぽんめん 卵焼き みかん缶	ご飯 メバルの沢煮 ｲﾝｹﾞﾝの炒め物 味噌汁（白玉麩、葉大根）
	485kcal/18.0g/2.4g	535kcal/21.8g/3.0g	386kcal/18.6g/2.2g

	朝　食	昼　食	夕　食
14日（金）	食パン ミートオムレツ 白菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.鶏の唐揚げ B.タラのゆかり揚げ 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め 味噌汁（卵、葉大根） りんご缶	ご飯 マスのﾑﾆｴﾙｷﾉｺｿｰｽ かぶのポトフ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾜｶﾒ、ﾓﾔｼ）
	421kcal/16.9g/2.0g	583kcal/19.6g/2.2g	429kcal/21.1g/2.7g
15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（油揚、ｱｻﾘ） 黄桃缶	ご飯 肉団子の酢豚風 茄子のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ 中華ｽｰﾌﾟ（豆腐、青梗菜）
	414kcal/17.9g/2.0g	517kcal/22.8g/2.4g	502kcal/16.8g/2.8g
16日（日）	食パン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 じゃが芋のｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚のｵｲｽﾀｰ炒め ｵｸﾗの辛子和え 中華ｽｰﾌﾟ（ﾅﾙﾄ、ﾜｶﾒ） パイン缶	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁（ｻﾂﾏ芋、葉大根）
	424kcal/18.6g/1.9g	502kcal/19.0g/2.4g	475kcal/19.9g/2.4g
17日（月）	食パン 茄子と挽肉のｿﾃｰ 人参サラダ 牛乳	肉そば 味噌炒め みかん缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ 海藻サラダ 味噌汁（ｶﾌﾞ、庄内麩）
	481kcal/17.4g/2.1g	501kcal/23.8g/2.7g	421kcal/18.5g/2.4g
18日（火）	食パン ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 マスのパン粉焼 白菜と人参のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（大豆、小松菜） 黄桃缶	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、青葱）
	507kcal/17.0g/2.6g	502kcal/23.2g/2.4g	446kcal/17.3g/2.3g
19日（水）	ご飯 車麩と野菜の卵とじ ｲﾝｹﾞﾝの黒ｺﾞﾏ和え 味噌汁（大根、葉大根）	ご飯 魚のゆず味噌焼 つみれの薄くず煮 すまし汁（素麺、ｵｸﾗ） フルーツカクテル	ご飯 厚揚のピリ辛炒め ｷｬﾍﾞﾂの中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 中華ｽｰﾌﾟ（水菜、卵）
	384kcal/14.2g/2.4g	551kcal/23.9g/2.5g	468kcal/19.6g/2.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
20日 （木）	食パン 鶏肉団子の豆乳煮 人参サラダ 牛乳	花想い寿司 大村寿司 長崎天ぷら ｷｬﾍﾞﾂの高菜和え すまし汁（蒲鉾、青葱） 山茶花ゼリー	ご飯 肉野菜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅風味 味噌汁（油揚、白葱）
	449kcal/20.6g/2.1g	559kcal/15.5g/3.2g	474kcal/21.4g/2.2g
21日 （金）	食パン 野菜とｴﾋﾞの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し インゲンの磯和え 味噌汁（油揚、ﾎｳﾚﾝ草） マンゴー缶	ご飯 ｱｼﾞのｶﾚｰﾌﾘｯﾀｰ きのこのソテー すまし汁（素麺、青葱）
	450kcal/28.9g/2.2g	506kcal/20.3g/2.1g	446kcal/19.5g/2.5g
22日 （土）	食パン 卵野菜炒め ﾎｳﾚﾝ草のｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 チキンカツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（畑菜、豆腐） りんごヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け モヤシの甘酢和え 味噌汁（ﾜｶﾒ、油揚）
	472kcal/16.6g/1.6g	523kcal/17.4g/2.5g	408kcal/23.7g/2.5g
23日 （日）	食パン ミネストローネ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 油淋鶏 青梗菜の中華和え 中華ｽｰﾌﾟ（卵、春菊） みかん缶	ご飯 豆腐のｽﾃｰｷ（ｷﾉｺｿｰｽ） 人参サラダ 味噌汁（小松菜、ｱｻﾘ）
	493kcal/18.5g/2.5g	531kcal/21.0g/2.7g	416kcal/18.5g/2.1g
24日 （月）	食パン ﾅｽのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め 枝豆のｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 ふくさ卵焼き ﾎｳﾚﾝ草の炒め物 すまし汁（白葱、ﾜｶﾒ） 黄桃缶	ご飯 アジの蒲焼 白菜とｻﾂﾏ揚の煮浸し 味噌汁（ｼﾞｬｶﾞ芋、水菜）
	491kcal/18.1g/1.8g	497kcal/19.1g/2.4g	419kcal/20.7g/2.8g
25日 （火）	食パン 肉団子のトマト煮 大根と絹ｻﾔのｻﾗﾀﾞ 牛乳	ご飯 タラの塩麹焼 小松菜の柚子浸し 味噌汁（里芋、青葱） 白桃缶	ご飯 鶏肉とｺｰﾝのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ｲﾝｹﾞﾝ、ﾏｶﾛﾆ）
	461kcal/17.9g/2.3g	451kcal/19.2g/2.1g	505kcal/20.6g/2.3g

	朝　食	昼　食	夕　食
26日 （水）	ご飯 根野菜の炒り煮 ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁（玉葱、ｵｸﾗ）	ご飯 豆腐の肉味噌かけ ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え すまし汁（ｵｸﾗ、白葱） フルーツカクテル	ご飯 蒸魚のｵｰﾛﾗｿｰｽかけ（ﾊﾞｻ） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの洋風煮 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ
	401kcal/15.2g/2.0g	518kcal/20.0g/2.4g	486kcal/22.4g/2.6g
27日 （木）	食パン ﾍﾞｰｺﾝと小松菜のｿﾃｰ ｻﾂﾏ芋ｻﾗﾀﾞ 牛乳	★選択食★ A.蒸魚のあんかけ（メバル） B.親子煮 青梗菜のｺﾞﾏ酢和え 味噌汁（ｲﾝｹﾞﾝ、ﾓﾔｼ） パイン缶	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 春巻き揚げ 中華ｽｰﾌﾟ（ｺｰﾝ、ｴﾝﾄﾞｳ）
	474kcal/17.4g/2.1g	421kcal/21.4g/2.4g	528kcal/18.9g/2.3g
28日 （金）	食パン オムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰのｻﾗﾀﾞ 牛乳	✿健康御膳✿ ひじき御飯 豚バラ肉のﾎﾟﾝ酢炒め 人参のたらこ煮 味噌汁（豆腐、春菊） 黒ごまプリン	ご飯 アジの韓国焼 ﾎｳﾚﾝ草のﾅﾑﾙ すまし汁（白葱、椎茸）
	430kcal/17.2g/1.9g	610kcal/21.3g/3.3g	407kcal/19.5g/1.8g
29日 （土）	食パン そぼろ炒め ｵｸﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 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 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾏｶﾛﾆ、ﾏｯｼｭﾙｰ マンゴー缶	ご飯 魚の煮付け ﾓﾛﾍｲﾔの辛子和え 味噌汁（里芋、ﾜｶﾒ）
	492kcal/20.7g/2.1g	512kcal/18.4g/2.6g	397kcal/18.4g/2.6g
30日 （日）	食パン スクランブルエッグ 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（蒲鉾、畑菜） みかん缶	ご飯 ﾂﾐﾚとﾚﾝｺﾝの煮物 小松菜の炒め物 味噌汁（ﾅｽ、ﾋﾗﾀｹ）
	466kcal/16.9g/1.7g	468kcal/22.6g/2.7g	471kcal/18.0g/2.9g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～10月の行事食～

★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
ﾋﾞｰﾝｽﾞ入りﾌﾙｰﾂﾏﾘﾈ

🌷花想い寿司🌷

松山ずし
せんざんぎ
麦味噌汁
オレンジﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｾﾞﾘｰ

10/25に秋祭りがあり、
たこ焼きやわたあめを食べて
楽しんでいただきました😀