

12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 ジャーマンポテト 青梗菜とかにかのサラダ 牛乳	赤飯 豆腐ハンバーグ エビとインゲンのソテー 味噌汁(春菊、ヒラタケ) 白桃缶	ご飯 鶏とカリフラワーの中華炒め ワカメとエノキの酢の物 中華スープ(アサリ、揚げナス)
	452kcal/16.5g/2.2g	485kcal/19.6g/3.1g	465kcal/21.4g/2.3g
2日 (火)	食パン 肉団子と白菜のスープ 煮 オクラのドレッシング 和え ココア	きのこうどん 生揚げの田楽 りんごヨーグルト	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ホウレン草と蒲鉾のソテー 和え 味噌汁(ジャガ芋、油揚げ)
	438kcal/14.5g/2.1g	492kcal/21.2g/2.5g	479kcal/21.3g/2.4g
3日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 春菊のくるみ和え 味噌汁(サツマ芋、葉大根)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め キノコおろし かきたまスープ パイン缶	ご飯 マスの和風ステーキ モロヘイヤのなめ茸和え すまし汁(素麺、青葱)
	402kcal/14.5g/2.4g	522kcal/21.4g/2.3g	478kcal/21.7g/2.2g
4日 (木)	食パン ツナのトマト煮 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 サバの田楽 ポン酢和え すまし汁(白葱、椎茸) フルーツカクテル	ご飯 鶏と野菜の炒め物 里芋とコンニャクの煮物 味噌汁(小松菜、ジャガ芋)
	425kcal/20.5g/2.0g	515kcal/19.3g/2.4g	462kcal/18.4g/2.6g
5日 (金)	食パン オムレツ インゲンのサラダ 牛乳	ビーンズカレー キャベツとコーンのサラダ 黄桃缶	ご飯 豚肉のおろし煮 ワカメの酢の物 味噌汁(ゴボウ、葉大根)
	419kcal/17.0g/2.1g	557kcal/21.3g/1.4g	427kcal/19.2g/2.7g
6日 (土)	食パン 豆乳スープ(ポテト、玉葱) スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 白菜と人参のサラダ 中華スープ(卵、椎茸) みかん缶	ご飯 メバルの胡麻ダレ焼 かに風味あんかけ 味噌汁(豆腐、畑菜)
	493kcal/19.7g/2.2g	509kcal/17.1g/2.8g	444kcal/21.0g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (日)	食パン ハンパンのバターソテー パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ カリフラワーのサラダ きのこスープ フルーツカクテル	ご飯 鶏肉とナスの煮物 小松菜の白和え 味噌汁(ホウレン草、白葱)
	475kcal/18.2g/1.9g	501kcal/19.4g/2.5g	496kcal/20.0g/2.5g
8日 (月)	食パン 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のカレーニエル ゴマ酢和え コンソメスープ(ヒラタケ、コーン) みかん缶	ご飯 松風焼 南瓜とインゲンの含め煮 味噌汁(油揚げ、白菜)
	453kcal/18.0g/2.5g	456kcal/17.3g/1.7g	495kcal/23.6g/2.6g
9日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー 大根サラダ 牛乳	ご飯 ポークブラウンシチュー マカロニのトマト煮 豆乳スープ	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(タラ) オクラの和え物 味噌汁(なめこ、畑菜)
	447kcal/17.3g/1.9g	578kcal/22.4g/2.9g	380kcal/18.3g/2.6g
10日 (水)	ご飯 かぼつみれの煮物 なすの生姜和え 味噌汁(アサリ、青葱)	もやしラーメン 家常豆腐 いちごフルーチェ	ご飯 チキンカツ 海藻サラダ コンソメスープ(ホウレン草、玉葱)
	389kcal/13.9g/2.4g	597kcal/27.6g/2.8g	442kcal/16.2g/2.3g
11日 (木)	食パン ポテトのクリーム煮 モヤシのサラダ 牛乳	🍵花想い寿司🍵 穴子押し寿司 味噌ちゃんこ鍋風 小松菜の磯和え かきたま汁 抹茶といちごのババロア	ご飯 鶏の南蛮漬け風 インゲンの炒め物 すまし汁(里芋、青葱)
	453kcal/17.1g/1.9g	512kcal/22.4g/3.0g	436kcal/18.1g/2.3g
12日 (金)	食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	選択食 A.アジの甘辛煮 B.豚肉の生姜焼き 卵野菜炒め 味噌汁(里芋、人参) マンゴー缶	ご飯 ネギ塩チキン インコンと切昆布の炒り煮 すまし汁(庄内麩、ヒラタケ)
	485kcal/17.4g/2.4g	461kcal/21.6g/2.6g	505kcal/18.6g/2.1g
13日 (土)	食パン ケチャップ炒め 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ホウレン草のソテー すまし汁(トロロ、白葱) パイン缶	ご飯 魚の山椒煮 オクラの和え物 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	491kcal/21.4g/2.3g	520kcal/17.7g/2.1g	391kcal/18.7g/2.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (日)	食パン キャベツとコーンのソテー 小松菜の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 サバの蒲焼 ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁(南瓜、葉大根) 黄桃缶	ご飯 スパニッシュオムレツ 白菜の酢の物 コンソメスープ(マカロニ、人参)
	417kcal/16.9g/2.3g	528kcal/22.9g/2.4g	457kcal/18.1g/2.5g
15日 (月)	食パン ツナのトマト煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の煮付け サツマ芋のきんぴら 味噌汁(揚げナス、油揚げ) パイン缶	ご飯 回鍋肉 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 中華スープ(白菜、人参)
	424kcal/18.7g/2.0g	524kcal/20.9g/2.4g	456kcal/18.0g/2.5g
16日 (火)	食パン スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	ソース焼きそば シューマイ 中華スープ(ワカメ、コーン) みかん缶	ご飯 メバルの山椒煮 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(南瓜、白葱)
	456kcal/16.2g/1.6g	624kcal/23.1g/3.7g	364kcal/18.3g/2.1g
17日 (水)	ご飯 茄子の炒り煮 納豆和え 味噌汁(サツマ芋、油揚げ)	ご飯 チーズハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ(枝豆、人参) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 揚げ魚の野菜あん くるみ和え すまし汁(水菜、青葱)
	477kcal/18.0g/2.3g	523kcal/20.0g/3.1g	415kcal/20.0g/2.0g
18日 (木)	食パン 青梗菜の炒め物 オクラのドレッシング和え 牛乳	※健康御膳※ スープカレー カラフル温野菜 マンゴーラッシー	ご飯 中華風卵焼き 春雨サラダ 中華スープ(エンドウ、アサリ)
	396kcal/15.6g/2.1g	565kcal/18.5g/2.6g	482kcal/23.4g/2.8g
19日 (金)	食パン カレー風味煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 酢鶏 ワカメとキュウリのサラダ 中華スープ(ナツメ、白葱) フルーツカクテル	ご飯 魚の南部煮(シルバー) インゴンのピリ辛炒め すまし汁(豆腐、青葱)
	478kcal/17.3g/2.6g	532kcal/19.2g/2.4g	421kcal/21.0g/2.2g
20日 (土)	食パン ミートオムレツ 小松菜とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鶏の幽庵焼 ジャガ芋の胡麻炒め コンソメスープ(卵、ホウレン草) 白桃缶	ご飯 おでん 人参サラダ すまし汁(豆腐、椎茸)
	458kcal/19.1g/2.3g	586kcal/21.7g/2.2g	377kcal/16.9g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (日)	食パン 菜の花とエビの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 魚のチーズクリームソース(バサ) キャベツと蒲鉾のワサビ和え コンソメスープ(ミックスベジタブル) みかん缶	ご飯 豚肉のオスターソース焼き ホウレン草とコーンのソテー 味噌汁(庄内麩、わかめ)
	506kcal/20.1g/2.2g	431kcal/19.8g/2.2g	468kcal/19.0g/2.6g
22日 (月)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 豆腐チゲ風 冬至南瓜 ゼンマイのナムル 黄桃缶	ご飯 タラの酒蒸 笹がきゴボウの炒め煮 すまし汁(花麩、水菜)
	469kcal/18.3g/2.3g	574kcal/20.9g/2.5g	362kcal/18.4g/2.5g
23日 (火)	食パン ハンパンのバターソテー 大根サラダ 牛乳	ご飯 メバルのレモン焼 小松菜の炒め物 味噌汁(油揚げ、青葱) パイン缶	ご飯 肉団子と野菜のコンソメ煮 コロケ トマトスープ(大豆、コーン)
	450kcal/16.8g/2.1g	543kcal/25.9g/2.3g	446kcal/14.8g/2.8g
24日 (水)	ご飯 絹サヤと油揚げの卵とじ 納豆のおろし和え すまし汁(アサリ、春菊)	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(カブ、青梗菜) いちごババロア	ご飯 魚の煮付け(シルバー) 大根のバター醤油炒め 味噌汁(南瓜、白葱)
	436kcal/19.6g/2.2g	603kcal/20.4g/3.1g	392kcal/18.2g/2.2g
25日 (木)	食パン ポークビーンズ ホウレン草のサラダ 牛乳	 クリスマス御膳  パエリア ロースチキン(ハニーマスタードソース) ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー いちごロールケーキ	ご飯 豆腐のおろし煮 南瓜のサラダ 味噌汁(葉大根、麩)
	453kcal/21.7g/1.9g	539kcal/23.5g/2.9g	428kcal/13.0g/2.1g
26日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め ポテトサラダ 牛乳	ご飯 マスのポトフ お豆のドレッシング和え コンソメスープ(マカロニ、コーン) みかん缶	ご飯 鶏肉の梅しそ焼 青梗菜の塩炒め 味噌汁(白玉麩、わかめ)
	460kcal/15.4g/2.1g	451kcal/23.4g/2.1g	492kcal/20.1g/3.0g
27日 (土)	食パン キャベツとツナのソテー きのこマリネ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあん ひじきの煮物 味噌汁(庄内麩、水菜) マンゴー缶	ご飯 メバルのニンニク醤油かけ 春菊のピーナッツ和え すまし汁(素麺、椎茸)
	422kcal/17.2g/1.9g	577kcal/20.1g/2.4g	402kcal/20.4g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (日)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ ゆ団子の含め煮 味噌汁(豆腐、青葱) 白桃缶	ご飯 豚肉の柳川風 白菜のナムル すまし汁(素麺、水菜)
	437kcal/17.7g/2.0g	493kcal/18.2g/2.7g	477kcal/22.0g/2.3g
29日 (月)	食パン スクランブルエッグ 人参とシメジのマリネ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 中華スープ(キャベツ、人参) 黄桃缶	ご飯 おろし煮魚(アジ) インコと竹輪のおかか煮 味噌汁(春菊、白葱)
	491kcal/17.1g/1.7g	504kcal/18.9g/2.7g	413kcal/21.7g/2.7g
30日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 ジャガ芋の胡麻炒め すまし汁(白菜、椎茸) みかん缶	ご飯 かに玉 かぶの炒め 中華スープ(人参、青梗菜)
	503kcal/18.0g/2.2g	519kcal/19.9g/2.1g	426kcal/19.8g/2.6g
31日 (水)	ご飯 小松菜とサマ揚げの煮物 納豆 味噌汁(ジャガ芋、青葱)	年越しそば かき揚げ フルーツカクテル	ご飯 肉詰めいなりの煮物 刺身盛り合わせ すまし汁(豆腐、白葱)
	404kcal/16.5g/2.7g	585kcal/21.5g/2.6g	420kcal/20.9g/2.1g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～11月の行事食～



🍱 寿司御膳 🍱

寿司

(マグロ、サーモン、穴子、エビ)

春菊の胡麻和え

具沢山汁

抹茶ゼリー

🌸 花想い寿司 🌸

大村寿司

長崎天ぷら

キャベツの高菜和え

すまし汁(蒲鉾、青葱)

山茶花ゼリー



さんホームで採れたさつま芋の皮むきを手伝っていただき、
完成した芋ようかんをおやつに提供しました🍡