






6月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (日)	食パン 大根の炒め物 ササミとキャベツの和え物 牛乳	赤飯 タラの若菜蒸 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、白葱) 白桃缶	ご飯 豚肉のオニオン炒め 春雨サラダ ワカメスープ
	430kcal/16.4g/2.1g	500kcal/21.7g/2.5g	471kcal/21.2g/2.5g
2日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 鯖のムニエル(バター・醤油) ふきと油揚げの煮物 味噌汁(ジャガイモ、白葱) マンゴー缶	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 中華スープ(春雨、椎茸)
	465kcal/17.1g/1.9g	547kcal/21.6g/2.7g	396kcal/19.3g/2.5g
3日 (火)	食パン 冬瓜のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 ミラノ風カツレツ ツナサラダ コンソメスープ(ホウレン草、大根) パイン缶	ご飯 メバルの有馬煮 冷奴 味噌汁(ナス、アサリ)
	459kcal/19.7g/2.4g	550kcal/16.2g/2.3g	517kcal/19.5g/2.5g
4日 (水)	ご飯 ナスと車麩の煮物 納豆 味噌汁(水菜、ヒラタケ)	ハヤシライス カリフラワーのマリネ コンソメスープ(コーン、葉大根) みかん缶	ご飯 マスのちゃんちゃん焼 南瓜のいとし煮 かき玉汁
	473kcal/21.4g/1.9g	421kcal/18.9g/2.3g	396kcal/21.8g/2.1g
5日 (木)	食パン ササミとシメジの卵とじ キャベツとツナの和風サラダ 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプルー シューマイ 中華スープ(キャベツ、春菊) 黄桃缶	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 青梗菜のゆかり和え 味噌汁(ホウレン草、白葱)
	447kcal/17.9g/2.2g	515kcal/21.7g/2.6g	468kcal/18.1g/2.4g
6日 (金)	食パン ウインナーソテー ブロッコリーとカブのサラダ 牛乳	タンメン 帆立と野菜の中華炒め りんご缶	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ 人参しりしり 味噌汁(白玉麩、菜の花)
	465kcal/17.1g/2.1g	476kcal/20.9g/3.2g	475kcal/19.6g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (土)	食パン 魚介のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ くるみ和え 味噌汁(油揚げ、水菜) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ゴボウと里芋の味噌煮 すまし汁(小松菜、豆腐)
	449kcal/21.9g/2.3g	519kcal/19.1g/2.5g	441kcal/17.2g/2.1g
8日 (日)	食パン 肉団子の炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 ジャガイモのコンソメ煮 トマトスープ フルーツカクテル	ご飯 メバルの揚げ煮 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(モヤシ、アサリ)
	482kcal/17.5g/2.2g	554kcal/19.7g/2.4g	414kcal/20.3g/2.6g
9日 (月)	食パン オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 筑前煮 大根の酢の物 すまし汁(白葱、ツミレ) パイン缶	ご飯 魚と豆腐の煮付け なすのくず煮 味噌汁(南瓜、白葱)
	435kcal/17.8g/2.1g	482kcal/17.2g/1.9g	501kcal/22.9g/2.4g
10日 (火)	食パン カブの炒め 青梗菜の香味ドレッシング 牛乳	★選択食★ A. 鯖の南部焼 B. 鶏肉のくわ焼 インゲンの生姜和え 味噌汁(なめこ、ワカメ) 黄桃缶	ご飯 豚肉の胡麻味噌煮 エビとブロッコリーの塩炒め すまし汁(葉大根、麩)
	402kcal/16.6g/2.2g	533kcal/20.8g/2.3g	467kcal/21.1g/2.0g
11日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のサラダ 味噌煮(サツマ芋、白葱)	ご飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐サラダ かき玉汁(ニラ) 白桃缶	ご飯 マスのトマトソース マカロニサラダ 野菜ミックススープ
	410kcal/12.0g/2.4g	507kcal/21.0g/2.1g	488kcal/24.8g/1.9g
12日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル マカロニサラダ 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン インゲンのサラダ コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 アジの唐揚げカレー風味 ひじきの煮物 味噌汁(里芋、小松菜)
	559kcal/19.9g/2.3g	448kcal/17.3g/2.2g	420kcal/20.5g/2.7g
13日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め ポテトサラダ ココア	梅うどん 卵野菜炒め フルーツカクテル	ご飯 鯖の山賊焼き 生揚げとふきの煮物 味噌汁(春菊、玉葱)
	457kcal/16.4g/2.3g	427kcal/17.5g/2.7g	521kcal/23.7g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (土)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め ポパイサラダ 牛乳	ご飯 蒸魚の南蛮漬風(メバル) 春雨サラダ 味噌汁(白葱、ジャガ芋) マンゴー缶	ご飯 豚肉のピリ辛炒め かに風味あんかけ 中華スープ(キクラゲ、モヤシ)
	500kcal/22.2g/2.1g	450kcal/17.4g/2.3g	453kcal/18.1g/2.4g
15日 (日)	食パン 茄子のソテー スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ モヤシの胡麻和え 味噌汁(油揚げ、玉葱) 黄桃缶	ご飯 白身魚の香味照焼 ビーフン炒め 中華スープ(ワカメ、豆腐)
	562kcal/17.7g/2.8g	511kcal/18.6g/2.1g	411kcal/21.4g/2.5g
16日 (月)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜のサラダ 牛乳	 父の日御膳  豚丼 ガレットと野菜の炊き合せ 具沢山味噌汁 抹茶ババロア	ご飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース インゲンのおかか和え すまし汁(ツメ、青梗菜)
	436kcal/17.9g/1.9g	624kcal/24.4g/3.0g	398kcal/15.4g/2.3g
17日 (火)	食パン 厚焼卵 ジャガ芋のサラダ 牛乳	ご飯 タラのチーズ味噌焼 茄子の生姜炒め すまし汁(トロ、青葱) みかん缶	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 カリフラワーのピーナッツ和え 味噌汁(南瓜、葉大根)
	476kcal/19.9g/1.9g	474kcal/19.0g/2.8g	452kcal/19.3g/2.6g
18日 (水)	ご飯 はんぺんの卵とじ 青梗菜のサラダ すまし汁(モヤシ、アサリ)	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ インゲンの炒め物 味噌汁(オクラ、白菜) マンゴー缶	ご飯 魚のタコリヨネーズ焼 マカロニのトマト煮 豆乳スープ(ハーブ、マッシュルーム)
	357kcal/12.2g/2.2g	552kcal/19.9g/2.3g	497kcal/25.6g/2.6g
19日 (木)	食パン 大根のスープ煮 サツマ芋サラダ 牛乳	 花想い寿司  かきまぶり 蒸し鶏のオクラおろし すまし汁(素麺、青葱) あじさいゼリー	ご飯 メバルの煮付け じゃが芋金平 味噌汁(豆腐、白葱)
	460kcal/15.7g/1.9g	520kcal/23.9g/3.2g	422kcal/18.9g/1.8g
20日 (金)	食パン チーズ入りスクランブル 茹きゃべつのサラダ 牛乳	スパゲティミートソース カラフルサラダ コンソメスープ(豆、コーン) 白桃缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 カブとミツバの和え物 味噌汁(ワカメ、白葱)
	499kcal/18.9g/2.0g	560kcal/22.4g/2.6g	397kcal/16.2g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (土)	食パン ホリソ草とツナのソテー オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ きのこ炒め コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 タラのピカタ カリフラワーの炒め 味噌汁(ナス、油揚げ)
	405kcal/18.1g/1.9g	496kcal/17.6g/2.7g	503kcal/23.1g/2.3g
22日 (日)	食パン 大根のバター醤油炒め キャベツの甘酢和え 牛乳	ご飯 メバルのおぼろ昆布蒸 モヤシのサラダ 味噌汁(なめこ、豆腐) りんご缶	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ 中華スープ(コーン、葉大根)
	407kcal/16.0g/2.3g	438kcal/20.8g/2.3g	560kcal/20.8g/2.3g
23日 (月)	食パン ポークビーンズ 小松菜のサラダ 牛乳	 健康御膳  黒米ご飯 ハニーレモンチキン アヒージョ風ソテー トマトコンソメスープ フルーツポンチ	ご飯 焼魚のきのこソース なすの生姜和え 味噌汁(豆腐、白葱)
	420kcal/18.9g/2.1g	525kcal/19.3g/1.7g	460kcal/19.4g/2.9g
24日 (火)	食パン 大根のスープ煮 人参サラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ 揚げボールの煮物 味噌汁(豆腐、小松菜) みかん缶	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ かぶの梅和え すまし汁(アサリ、玉葱)
	433kcal/19.7g/2.0g	484kcal/17.2g/2.9g	487kcal/20.8g/2.3g
25日 (水)	ご飯 ジャガイモのそぼろ煮 納豆 味噌汁(油揚げ、白菜)	肉そば なすの揚げおろし煮 マンゴー缶	ご飯 魚の味噌煮(シルバー) 南瓜とピーマンの炒め物 すまし汁(オクラ、白玉麩)
	461kcal/20.1g/2.4g	523kcal/21.0g/2.5g	416kcal/18.6g/2.0g
26日 (木)	食パン ミートオムレツ 南瓜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.鯖のレモン焼 B.鶏肉のカレー風味焼 小松菜の和風ドレッシング 味噌汁(わかめ、玉葱) 白桃缶	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 すまし汁(白菜、葉大根)
	463kcal/17.0g/1.9g	503kcal/20.9g/2.7g	459kcal/20.1g/2.4g
27日 (金)	食パン なすのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(ジャガイモ、ピーマン) パイン缶	ご飯 エビと生揚げの炒め物 モロヘイヤの中華和え 中華スープ(小松菜、コーン)
	472kcal/18.4g/2.0g	477kcal/19.9g/2.3g	453kcal/20.9g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (土)	食パン ゆ団子と豆のスープ 煮 大根サラダ 牛乳	ご飯 アジの梅ソース 鶏と車麩の煮物 味噌汁(白葱、里芋) 黄桃缶	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ホウレン草のピーナッツ和え すまし汁(素麺、小松菜)
	441kcal/18.6g/2.1g	517kcal/24.9g/2.9g	445kcal/17.4g/2.3g
29日 (日)	食パン そばろ炒め お豆のサラダ 牛乳	ご飯 揚げ魚の野菜あん(たら) 切干大根の煮物 味噌汁(白玉麩、ワケメ) パイン缶	ご飯 ミートボールのクリーム煮 豆腐サラダ トマトスープ
	471kcal/21.8g/1.9g	477kcal/19.4g/2.5g	467kcal/16.5g/2.9g
30日 (月)	食パン ジャーマンポテト 茹きゃべツと玉子のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜ソテー すまし汁(蒲鉾、水菜) 白桃缶	ご飯 えび玉あんかけ 菜の花の和え物 味噌汁(サツマ芋、白菜)
	450kcal/16.9g/2.2g	495kcal/19.8g/2.2g	459kcal/21.1g/2.7g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～5月の行事食～



端午の節句御膳

ちまき風混ぜご飯
白身魚の菜種焼
胡瓜と大根の梅シソラダ
すまし汁(花麴、白葱)
レアストロベリーケーキ

母の日御膳

エビピラフ
ハンバーグトマトソース
ブロッコリーのフレンチサラダ
コンソメスープ(キャベツ、大豆)
イチゴケーキ



花想い寿司御膳

五目いなり寿司
メバルのもろみ味噌焼
れんこんきんぴら
いわしつみれ汁
ネモフィラゼリー



★健康御膳★

中華風ひじき御飯
アジの唐揚げ
麻婆厚揚げ
小松菜と干しエビの和え物
中華スープ(葉大根、キクラゲ)

