

7月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (火)	食パン ブロッコリーソテー ポテトサラダ 牛乳	赤飯 高野豆腐の含め煮 レンコンのソテー 味噌汁(モヤシ、葉大根) マンゴー缶	ご飯 白身魚のカレーニエル 野菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉葱、豆腐)
	432kcal/17.0g/2.0g	552kcal/22.0g/3.3g	422kcal/18.8g/1.9g
2日 (水)	ご飯 生揚げとゼンマイの煮物 ホウレン草のソテー和え 味噌汁(椎茸、白菜)	ご飯 アジの香味照焼 切干大根の煮物 すまし汁(白玉麩、青葱) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 酢鶏 サツマ芋のゴマサラダ 中華スープ(キクラゲ、青梗菜)
	357kcal/13.9g/2.3g	507kcal/25.7g/2.4g	546kcal/18.0g/2.1g
3日 (木)	食パン ハンパンのバターソテー ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 キュウリとワカメの酢の物 すまし汁(トロロ、葉大根) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 アサリと茄子の煮物 味噌汁(南瓜、青葱)
	479kcal/18.2g/2.4g	454kcal/19.5g/2.3g	489kcal/20.2g/2.4g
4日 (金)	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 白菜のサラダ 牛乳	スパゲティナポリタン キャベツの和風サラダ コンソメスープ(オクラ、サツマ芋) 黄桃缶	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶの煮物 すまし汁(アサリ、青葱)
	455kcal/19.3g/2.2g	495kcal/17.7g/2.9g	456kcal/22.3g/2.3g
5日 (土)	食パン イカ団子と野菜の炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 タラの卵とじ 冷奴 すまし汁(蒲鉾、ヒラタケ) フルーツカクテル	ご飯 メンチカツ モヤシの中華サラダ 味噌汁(かぶ、ジャガ芋)
	443kcal/19.2g/2.5g	444kcal/24.8g/2.2g	514kcal/17.2g/2.8g
6日 (日)	食パン 卵と野菜の炒め物 かぶのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ インゲンとササミの胡麻和え 中華スープ(アサリ、モヤシ) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 ワカメの酢の物 味噌汁(オクラ、油揚げ)
	440kcal/16.3g/1.6g	468kcal/22.1g/2.4g	494kcal/21.6g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
7日 (月)	食パン かフラワーとハムの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	🍽️七夕御膳🍽️ 七夕そうめん かき揚げ 生揚げと青菜のチャンプル スイカ	ご飯 マスのチーズ焼 人参と青菜のピラッパツ和え 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	437kcal/16.4g/2.2g	533kcal/19.4g/3.2g	432kcal/21.8g/2.0g
8日 (火)	食パン 青梗菜の塩炒め かフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 大根のきんぴら 豆乳スープ(玉葱、マッシュルーム) 黄桃缶	ご飯 魚の煮付け(シルバー) ホウレン草の和え物 味噌汁(油揚げ、ジャガ芋)
	421kcal/16.5g/2.0g	534kcal/19.1g/2.5g	450kcal/22.0g/2.3g
9日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜のゴマ和え 味噌汁(インゲン、アサリ)	ご飯 鯖の酒蒸し 里芋のずんだ和え すまし汁(素麺、水菜) フルーツカクテル	ご飯 麻婆茄子 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ、青梗菜)
	438kcal/19.2g/2.5g	515kcal/21.6g/1.9g	529kcal/16.7g/2.7g
10日 (木)	食パン ハンパンのマヨネーズ焼 夏野菜の梅サラダ 牛乳	🍵健康御膳🍵 バター風味夏の五穀混ぜご飯 アクアパッツァ ローズマリーポテト コンソメスープ(卵、青葱) 牛乳寒天きなこソース	ご飯 鶏肉の韓国風照焼 根野菜の炒り煮 すまし汁(白葱、庄内麩)
	490kcal/16.8g/2.2g	482kcal/24.0g/2.6g	430kcal/16.9g/2.1g
11日 (金)	食パン カブのトマト煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	シーフードカレー 玉子サラダ コンソメスープ(ホウレン草、大根) マンゴー缶	ご飯 肉野菜炒め 切昆布の煮物 味噌汁(サツマ芋、オクラ)
	396kcal/19.8g/2.0g	525kcal/18.9g/2.7g	479kcal/19.3g/2.7g
12日 (土)	食パン ジャーマンポテト キャベツのマリネ 牛乳	ご飯 チキンステーキおろしソース ピーマンの千切り炒め すまし汁(豆腐、水菜) 白桃缶	ご飯 えび玉あんかけ 菜の花の和え物 味噌汁(南瓜、青葱)
	476kcal/17.9g/2.4g	508kcal/17.5g/1.9g	445kcal/23.0g/2.8g
13日 (日)	食パン スクランブルエッグ かフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の外付けソース焼 きんぴら煮 味噌汁(オクラ、サツマ芋) 黄桃缶	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 中華スープ(豆腐、椎茸)
	479kcal/16.8g/2.0g	511kcal/19.6g/2.3g	411kcal/22.5g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
14日 (月)	食パン スッキーのガーリックソテー 小松菜のサラダ 牛乳	冷やし中華(ゴマダレ) エビシューマイ みかんフルーチェ	ご飯 タラの唐揚げカレー風味 里芋とインゲンの煮物 味噌汁(庄内麩、玉葱)
	419kcal/15.9g/1.9g	537kcal/22.1g/3.2g	444kcal/21.2g/2.4g
15日 (火)	食パン 冬瓜のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	花想い寿司 かに寿司 コーンコロッセ 三平汁 ブルーベリーデザート	ご飯 メバルの照焼 冷奴 味噌汁(白葱、菜の花)
	414kcal/19.4g/2.4g	554kcal/16.6g/3.3g	435kcal/21.5g/2.1g
16日 (水)	ご飯 ナすと車麩の煮物 納豆 すまし汁(椎茸、水菜)	ご飯 魚の甘辛煮(シルバー) インゲンの和え物 味噌汁(ジャガ芋、アサリ) 白桃缶	ご飯 鶏肉のパン粉焼 かぶのコンソメ煮 トマトスープ
	409kcal/16.5g/2.3g	491kcal/23.5g/2.8g	509kcal/17.8g/2.1g
17日 (木)	食パン サトウとシメジの卵とじ キャベツとツナの和風サラダ ココア	ご飯 生揚げの甘酢炒め 春菊の中華和え 中華スープ(キクラゲ、青梗菜) パイン缶	ご飯 鯖と切昆布の煮付け 大根の酢の物 味噌汁(ホウレン草、白葱)
	473kcal/17.4g/2.1g	521kcal/20.4g/2.0g	424kcal/19.8g/2.5g
18日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 牛乳	ご飯 アジフライ ゴボウと里芋の味噌煮 かき玉汁(卵、玉葱) りんごヨーグルト	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し 味噌汁(豆腐、水菜)
	446kcal/21.7g/1.7g	543kcal/21.4g/2.6g	407kcal/15.7g/2.3g
19日 (土)	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	土用丑の日 うなぎちらし 卵豆腐の銀あんかけ 具沢山汁 抹茶ババロア	ご飯 鶏肉のトマトソース 茹かしたキャベツとハムのサラダ 野菜ミルクスープ
	430kcal/17.4g/2.2g	528kcal/20.1g/2.8g	489kcal/20.2g/2.2g
20日 (日)	食パン オムレツ ジャガ芋のサラダ 牛乳	ご飯 メバルの揚げ煮 青梗菜ちくわゴマ和え 味噌汁(南瓜、玉葱) パイン缶	ご飯 松風焼 茄子のくず煮 すまし汁(小松菜、麩)
	444kcal/17.7g/2.3g	500kcal/20.5g/2.7g	456kcal/20.2g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
21日 (月)	食パン 肉団子の炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ みかん缶	ご飯 鯖の金山寺味噌焼 南瓜のいところ煮 すまし汁(小松菜、人参)
	476kcal/17.5g/2.2g	448kcal/20.4g/2.9g	480kcal/20.2g/2.1g
22日 (火)	食パン カブの炒め 青梗菜とモヤシのサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキそばろあん 人参しりしり 味噌汁(菜の花、麩) 黄桃缶	ご飯 和風ハンバーグ(茸ソース) ブロッコリーサラダ 味噌汁(卵、白葱)
	403kcal/18.2g/1.9g	514kcal/20.9g/1.8g	487kcal/18.7g/3.0g
23日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のゴマ和え 味噌汁(サツマ芋、青葱)	ご飯 鯖の七味焼 野菜の田楽 すまし汁(白葱、油揚げ) フルーツカクテル	ご飯 中華風卵焼き ホウレン草のサラダ 中華スープ(ナス、青梗菜)
	428kcal/14.2g/2.3g	528kcal/23.5g/2.0g	446kcal/20.1g/3.0g
24日 (木)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め ポテトサラダ 牛乳	ジャージャー麺 シューマイ ワカメスープ(ワカメ、青葱) 白桃缶	ご飯 白身魚の山椒焼 車麩の卵とじ 味噌汁(サツマ芋、人参)
	455kcal/17.8g/2.3g	512kcal/18.1g/2.9g	461kcal/21.6g/2.4g
25日 (金)	食パン ウィンナーと豆のスープ煮 ポパイサラダ 牛乳	★選択食★ A.豚肉のピリ辛炒め B.アサリと野菜の卵炒め かに風味あんかけ 中華スープ(キクラゲ、モヤシ) パイン缶	ご飯 タラの南蛮漬け 春雨サラダ 味噌汁(白葱、ジャガ芋)
	467kcal/21.8g/2.5g	495kcal/18.3g/2.4g	443kcal/17.9g/2.3g
26日 (土)	食パン ツケ入りスクランブル マカロニサラダ 牛乳	ご飯 アジの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(里芋、小松菜) マンゴー缶	ご飯 肉じゃが(豚肉) 冷奴 かき玉汁(卵、ニラ)
	540kcal/18.3g/2.2g	474kcal/20.3g/3.1g	441kcal/19.4g/2.0g
27日 (日)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン キュウリのドレッシング和え コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 メバルの南部焼 インゲンの生姜和え 味噌汁(なめこ、ワカメ)
	493kcal/17.9g/2.1g	478kcal/19.1g/2.2g	434kcal/20.7g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
28日 (月)	食パン 鶏団子の豆乳煮 ナスのドレッシングかけ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼(シルバー) インゲンの炒め物 味噌汁(春菊、庄内麩) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ すまし汁(素麺、小松菜)
	484kcal/17.5g/2.1g	532kcal/22.0g/2.2g	441kcal/18.2g/2.4g
29日 (火)	食パン 魚介のトマト煮 カラのドレッシング和え ココア	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(青葱、コーン) フルーツカクテル	ご飯 焼魚の葱ソース(アジ) 青菜のソテー すまし汁(エンドウ、麩)
	439kcal/18.5g/2.2g	538kcal/19.0g/2.4g	424kcal/20.3g/2.3g
30日 (水)	ご飯 イカ団子の煮物 豆サラダ すまし汁(白葱、蒲鉾)	ご飯 鶏肉のパン粉焼 南瓜のレモン煮 味噌汁(青梗菜、サツマ芋) 白桃缶	ご飯 鯖の塩焼 大根とサツマ揚の煮物 すまし汁(トコロ、ハンパソ)
	377kcal/14.9g/2.9g	579kcal/19.8g/1.8g	506kcal/23.0g/3.1g
31日 (木)	食パン ハム入り野菜炒め かぶのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の山椒煮 春菊の磯辺和え 味噌汁(白葱、油揚) パイン缶	ご飯 スパニッシュオムレツ 夏野菜の炒め物 コンソメスープ(コーン)
	430kcal/16.0g/2.1g	456kcal/22.7g/2.6g	517kcal/19.5g/2.5g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～6月の行事食～



✿父の日御膳✿
豚丼
ガノンと野菜の炊き合わせ
具沢山味噌汁
抹茶ババロア

🌸花想い寿司🌸
かきまぶり
蒸し鶏のオウおろし
すまし汁(素麺、青葱)
あじさいゼリー



6月の花想い寿司は
茨城県のかきまぶりという、
具沢山のちらし寿司でした✿



🍵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