

10月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (木)	ご飯 ケチャップ炒め マカロニサラダ 牛乳	赤飯 蒸魚のあんかけ(メバル) 車麩の煮物 味噌汁(ホレン草、モヤシ) マンゴー缶	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(インゲン、白葱)
	527kcal/17.8g/2.5g	454kcal/21.2g/2.8g	422kcal/18.5g/2.2g
2日 (金)	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)
	460kcal/19.0g/2.4g	447kcal/16.5g/2.3g	499kcal/22.0g/2.8g
3日 (土)	食パン クラムチャウダー キャベツのサラダ 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(タルタルソース) 人参とコーンのサラダ コンソメスープ(マッシュルーム、卵)
	456kcal/20.2g/2.0g	500kcal/15.5g/2.7g	461kcal/21.9g/1.9g
4日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー キュリと大根のサラダ 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) パイ缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ ホレン草の炒め物 味噌汁(里芋、白葱)
	465kcal/17.3g/2.0g	540kcal/22.6g/2.9g	406kcal/17.8g/2.5g
5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ー 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)
	463kcal/19.5g/1.7g	570kcal/18.6g/2.2g	381kcal/19.9g/2.6g
6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 中華スープ(卵、ホレン草) 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)
	411kcal/17.2g/2.1g	534kcal/21.0g/2.5g	461kcal/20.1g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (水)	ご飯 そばろ炒め 納豆 すまし汁(葉大根、玉葱)	 健康御膳  ブリのポキ丼風 野菜のピラッ炒め ジンジャー味噌汁 アーモンドミルクラッシー	ご飯 和風ハンバーグ サツマ揚げと野菜の炒め物 中華スープ(ワカメ、コーン)
	419kcal/18.0g/2.0g	559kcal/24.0g/2.6g	447kcal/15.6g/2.7g
8日 (木)	食パン ツナの野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のおろし煮 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 ふくさ卵焼き モヤシとピラマンの塩炒め すまし汁(アサリ、インゲン)
	464kcal/18.2g/2.5g	543kcal/20.4g/2.6g	399kcal/19.3g/2.3g
9日 (金)	食パン なすのケチャップ炒め 南瓜のサラダ 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)
	543kcal/16.2g/1.8g	350kcal/17.7g/3.1g	515kcal/23.6g/2.5g
10日 (土)	食パン ミートオムレツ 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 蒸魚のポン酢かけ(メバル) きんぴらごぼう 味噌汁(ホレン草、大根)
	435kcal/16.9g/2.2g	570kcal/21.0g/2.6g	400kcal/19.9g/2.5g
11日 (日)	食パン 青梗菜とピラの豆乳煮 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)
	397kcal/18.1g/1.9g	594kcal/20.1g/2.9g	416kcal/20.0g/2.5g
12日 (月)	食パン スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	ご飯 さわらの竜田揚げ スナッペンとウリの炒め物 味噌汁(畑菜、ジャガ芋) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 金時煮豆 すまし汁(花麩、豆腐)
	487kcal/19.6g/1.9g	522kcal/22.2g/2.7g	430kcal/15.7g/1.8g
13日 (火)	食パン カレー風味煮 小松菜のサラダ 牛乳	 朝ドラごはん  穴子ごはん かつフライと白身魚フライ レモン風味サラダ かき玉汁 スコットランド風デザート	ご飯 豚肉のくわ焼 モヤシのお浸し 味噌汁(葉大根、庄内麩)
	401kcal/17.2g/2.0g	560kcal/18.7g/3.0g	447kcal/22.2g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (水)	ご飯 サツマ揚げと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(揚げナス、油揚げ)	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(パサ) インゲンの炒め物 コンソメスープ(白菜、大豆)
	456kcal/19.3g/2.6g	560kcal/20.5g/2.9g	405kcal/18.1g/1.8g
15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	★選択食★ A.鶏肉と南瓜の甘辛煮 B.かぶとカボチャの炊合わせ カリフラワーのおかか和え 味噌汁(青梗菜、人参) 黄桃缶	ご飯 鯖のみりん焼 小松菜のゴマ和え すまし汁(素麺、ヒラタケ)
	471kcal/17.6g/2.4g	498kcal/21.3g/2.4g	444kcal/18.8g/2.1g
16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 大根とワケメの酢の物 味噌汁(南瓜、青葱) マンゴー缶	ご飯 鶏肉の中華炒め 青梗菜の中華旨煮 中華スープ(コーン、大豆)
	503kcal/18.2g/2.3g	425kcal/20.6g/2.5g	477kcal/18.8g/2.6g
17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(かぶ、畑菜) 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、油揚げ)
	416kcal/16.2g/2.0g	492kcal/16.0g/2.4g	518kcal/25.5g/2.1g
18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
	436kcal/16.2g/1.9g	521kcal/21.2g/2.5g	445kcal/20.9g/2.3g
19日 (月)	食パン ブロッコリーの炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン ひじきの煮物 すまし汁(ヒラタケ、青梗菜) マンゴー缶	ご飯 五目卵焼 里芋と大豆の煮物 味噌汁(ナス、畑菜)
	455kcal/18.8g/2.1g	494kcal/15.6g/2.0g	501kcal/23.4g/2.8g
20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 ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ご飯 豚肉の生姜焼き ナスとエリンギの炒め物 味噌汁(オクラ、アサリ)
	446kcal/19.8g/1.8g	447kcal/16.2g/3.1g	518kcal/21.6g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
21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、油揚げ)	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)
	449kcal/16.2g/2.6g	525kcal/22.9g/2.2g	428kcal/19.0g/2.6g
22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(サラダ) 白菜のくるみ和え 味噌汁(卵、葉大根) 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 コンソメスープ(人参、大豆)
	467kcal/19.7g/2.1g	535kcal/22.0g/2.1g	417kcal/15.9g/2.5g
23日 (金)	食パン ウィンナーの野菜炒め 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)
	523kcal/17.5g/2.7g	458kcal/22.4g/2.3g	421kcal/17.8g/2.3g
24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、マッシュルーム) 黄桃缶	ご飯 タラの卵とじ 春菊の辛子和え 味噌汁(豆腐、白菜)
	482kcal/17.7g/1.9g	517kcal/14.1g/2.7g	406kcal/25.7g/2.7g
25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、大豆) 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)
	470kcal/19.0g/2.0g	507kcal/20.3g/2.2g	449kcal/18.2g/2.6g
26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 ブリの胡麻ダレ焼 切干大根の煮物 味噌汁(庄内麩、葉大根)
	393kcal/19.1g/2.3g	540kcal/15.9g/1.8g	489kcal/22.5g/2.4g
27日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 メバルの山椒煮 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁(南瓜、白葱) みかん缶	ご飯 回鍋肉 青梗菜の中華旨煮 中華スープ(コーン、キクラゲ)
	498kcal/18.1g/2.1g	442kcal/19.4g/2.4g	464kcal/20.2g/2.7g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (水)	ご飯 青菜の塩炒め 白菜のサラダ 味噌汁(ホレン草、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、白葱) マンゴー缶	ご飯 マスのきのこあんかけ 酢味噌和え すまし汁(素麺、葉大根)
	428kcal/16.3g/2.5g	550kcal/20.7g/2.5g	424kcal/20.5g/2.3g
29日 (木)	食パン 茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の南部焼 オクラのドレッシング和え 味噌汁(アサリ、畑菜) パイン缶	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、インゲン)
	519kcal/16.3g/2.4g	496kcal/22.3g/2.4g	459kcal/19.1g/2.5g
30日 (金)	食パン 青梗菜とハムの豆乳煮 キャベツのマヨネーズ和え 牛乳	スパゲティナポリタン コロケ コンソメスープ(ホレン草、人参) メロンフルーチェ	ご飯 メバルの粕漬焼 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(豆腐、人参)
	435kcal/17.2g/2.1g	537kcal/19.0g/3.4g	458kcal/21.4g/1.8g
31日 (土)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかにかまのサラダ 牛乳	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 コンソメスープ(大豆、葉大根) 黄桃缶	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)
	501kcal/17.7g/1.9g	532kcal/19.8g/2.6g	380kcal/20.0g/2.4g

※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

マスのくるみ味噌焼
きんぴられんこん
キノコの和風ミルクスープ
黒豆と桃のマリネ



🌸 敬老御膳 🌸

栗と小豆のおこわ
天ぷら盛り合わせ
春菊の菊花浸し
茶碗蒸し
ぶどうゼリー



🌸 朝ドラごはん 🌸

焼鳥丼ミザ仕立て
ジャガ芋とひじきの煮物
ほうとう風汁
赤ぶどうゼリー

