

# 11月 予定献立表

さんホーム目黒

|           | 朝 食                                          | 昼 食                                                      | 夕 食                                                            |
|-----------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(日) | 食パン<br>肉団子と白菜のスープ煮<br>ブロッコリーと南瓜のサラダ<br>牛乳    | 赤飯<br>豚肉と茄子の甘辛煮<br>キュリとワカメの酢の物<br>味噌汁(ゴボウ、畑菜)<br>黄桃缶     | ご飯<br>家常豆腐<br>大根とシラスの酢の物<br>中華スープ(コーン、ヒラタケ)                    |
|           | 429kcal/18.8g/2.3g                           | 530kcal/20.2g/2.8g                                       | 455kcal/18.6g/2.3g                                             |
| 2日<br>(月) | 食パン<br>青梗菜とエビの炒め物<br>角切りポテトサラダ<br>ココア        | 味噌煮込みうどん<br>炒り豆腐<br>マンゴー缶                                | ご飯<br>メバルのチリソース風<br>ホウレン草の中華和え<br>中華スープ(パプリカ、畑菜)               |
|           | 489kcal/16.7g/1.9g                           | 504kcal/20.5g/2.5g                                       | 410kcal/20.7g/2.5g                                             |
| 3日<br>(火) | 食パン<br>ジャガ芋のカレーソー<br>豆たっぷりヘルシーサラダ<br>牛乳      | ご飯<br>白身魚の磯辺揚げ<br>車麩の煮物<br>味噌汁(サツマ芋、人参)<br>フルーツカクテル      | ご飯<br>蒸鶏の野菜あんかけ<br>レンコンの煮物<br>すまし汁(蒲鉾、素麺)                      |
|           | 495kcal/20.7g/2.4g                           | 513kcal/19.4g/2.2g                                       | 495kcal/20.7g/2.4g                                             |
| 4日<br>(水) | ご飯<br>里芋とサツマ揚げの煮物<br>オニオンサラダ<br>味噌汁(油揚げ、揚げ入) | ご飯<br>魚の野菜あんかけ<br>中華冷奴<br>中華スープ(白葱、卵)<br>ヨーグルト(ラズベリーソース) | ご飯<br>豚肉と南瓜の甘辛煮<br>カリフラワーの炒め<br>すまし汁(大根、白葱)                    |
|           | 422kcal/16.0g/2.1g                           | 504kcal/23.6g/2.3g                                       | 476kcal/18.6g/2.0g                                             |
| 5日<br>(木) | 食パン<br>ミートボールのコンソメ煮<br>ブロッコリーと南瓜のサラダ<br>牛乳   | ご飯<br>鶏肉の塩麴焼<br>かぶの煮物<br>味噌汁(モヤシ、白葱)<br>みかん缶             | ご飯<br>アジのソテー(トマトソース)<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) |
|           | 432kcal/18.3g/2.1g                           | 523kcal/17.6g/2.5g                                       | 449kcal/22.1g/2.3g                                             |
| 6日<br>(金) | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>ジャガ芋とコーンのサラダ<br>牛乳       | 🍣 寿司の日 🍣<br>寿司<br>春菊の胡麻和え<br>具沢山汁(ツミレ、大根、インゲン)<br>水羊羹    | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>モロヘイヤのお浸し<br>味噌汁(畑菜、白菜)                         |
|           | 496kcal/18.5g/1.9g                           | 477kcal/22.2g/3.7g                                       | 462kcal/17.1g/2.4g                                             |

|            | 朝 食                                    | 昼 食                                                          | 夕 食                                                 |
|------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 7日<br>(土)  | 食パン<br>ブロッコリーの炒め物<br>春菊のサラダ<br>牛乳      | ご飯<br>魚の生姜煮(シハバ-)<br>小松菜とエノキのゴマ和え<br>味噌汁(玉葱、ワカメ)<br>白桃缶      | ご飯<br>酢鶏<br>中華冷奴<br>中華スープ(春雨、畑菜)                    |
|            | 485kcal/19.2g/2.3g                     | 432kcal/19.3g/2.4g                                           | 487kcal/19.3g/1.9g                                  |
| 8日<br>(日)  | 食パン<br>Caたっぷりオムレツ<br>かぶのサラダ<br>牛乳      | ご飯<br>揚げ出し豆腐あんかけ<br>インコンと竹輪のおかか煮<br>すまし汁(庄内麩、青葱)<br>フルーツカクテル | ご飯<br>蒸魚の胡麻ダレ漬(サワラ)<br>モヤシとニラの炒め物<br>味噌汁(春菊、大根)     |
|            | 420kcal/16.6g/2.0g                     | 507kcal/15.3g/2.2g                                           | 479kcal/26.0g/2.6g                                  |
| 9日<br>(月)  | 食パン<br>白菜とアサリのクリーム煮<br>インゲンのサラダ<br>牛乳  | ご飯<br>白身魚のバジルソース<br>キャベツとコーンのサラダ<br>トマトスープ(マカロニ、人参)<br>パイン缶  | ご飯<br>豚肉と野菜の旨煮<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁(卵、畑菜)             |
|            | 468kcal/18.4g/2.2g                     | 491kcal/17.8g/2.2g                                           | 444kcal/21.4g/2.5g                                  |
| 10日<br>(火) | 食パン<br>ウインナーの野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>牛乳      | チキン野菜カレー<br>インゲンとツナの炒め物<br>マンゴー缶                             | ご飯<br>エビと玉子の塩炒め<br>オクラのシラス和え<br>中華スープ(青葱、カリフラワー)    |
|            | 466kcal/16.9g/2.6g                     | 540kcal/20.8g/1.9g                                           | 401kcal/20.1g/2.7g                                  |
| 11日<br>(水) | ご飯<br>茄子の炒め煮<br>納豆<br>すまし汁(葉大根、モヤシ)    | ご飯<br>魚のみりん焼(シハバ-)<br>車麩の煮物<br>味噌汁(白葱、畑菜)<br>黄桃缶             | ご飯<br>生揚げと青菜のチャンプル<br>キャベツの三色炒め<br>コンソメスープ(インゲン、人参) |
|            | 426kcal/15.4g/2.4g                     | 504kcal/24.0g/2.5g                                           | 476kcal/18.4g/2.1g                                  |
| 12日<br>(木) | 食パン<br>南瓜のチーズ焼<br>ホウレン草とかにカマのサラダ<br>牛乳 | ちゃんぽんめん<br>卵焼き<br>みかん缶                                       | ご飯<br>メバルの沢煮<br>インゲンの炒め物<br>味噌汁(白玉麩、葉大根)            |
|            | 482kcal/18.1g/2.3g                     | 534kcal/22.2g/2.8g                                           | 385kcal/18.5g/2.2g                                  |
| 13日<br>(金) | 食パン<br>ミートオムレツ<br>白菜のサラダ<br>牛乳         | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>ナスとピーマンの甘辛炒め<br>味噌汁(卵、葉大根)<br>白桃缶             | ご飯<br>マスのムニエルキノコソース<br>かぶのポトフ<br>コンソメスープ(ワカメ、モヤシ)   |
|            | 422kcal/17.1g/2.0g                     | 571kcal/19.7g/2.2g                                           | 421kcal/20.9g/2.6g                                  |

|            | 朝 食                                          | 昼 食                                                                      | 夕 食                                             |
|------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 14日<br>(土) | 食パン<br>豆乳スープ<br>コールスローサラダ<br>牛乳              | ご飯<br>アジフライ<br>白菜の旨煮<br>味噌汁(油揚げ、アサリ)<br>黄桃缶                              | ご飯<br>肉団子の酢豚風<br>ナスのドレッシングかけ<br>中華スープ(豆腐、オクラ)   |
|            | 416kcal/18.1g/2.0g                           | 515kcal/21.9g/2.5g                                                       | 495kcal/17.5g/2.9g                              |
| 15日<br>(日) | 食パン<br>ブロッコリーの炒め物<br>じゃが芋のサラダ<br>牛乳          | ご飯<br>豚肉と厚揚げのオyster炒め<br>オクラの辛子和え<br>中華スープ(ナルト、わかめ)<br>パイ缶               | ご飯<br>さわらの塩焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(サツマ芋、葉大根)       |
|            | 419kcal/18.6g/1.8g                           | 518kcal/18.9g/2.3g                                                       | 468kcal/21.4g/2.2g                              |
| 16日<br>(月) | 食パン<br>茄子と挽肉のソテー<br>オニオンサラダ<br>牛乳            | 肉そば<br>味噌炒め<br>みかん缶                                                      | ご飯<br>豆腐の五目あんかけ<br>海藻サラダ<br>味噌汁(かぶ、庄内麩)         |
|            | 480kcal/17.4g/1.8g                           | 507kcal/24.4g/2.8g                                                       | 415kcal/17.2g/2.7g                              |
| 17日<br>(火) | 食パン<br>ウィンナーの野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>牛乳           | ご飯<br>マスのパン粉焼<br>白菜と人参のサラダ<br>コンソメスープ(大豆、小松菜)<br>黄桃缶                     | ご飯<br>鶏肉のはちみつ照焼<br>レンコンのきんぴら<br>味噌汁(南瓜、青葱)      |
|            | 516kcal/18.1g/2.6g                           | 512kcal/24.4g/2.4g                                                       | 431kcal/15.2g/2.4g                              |
| 18日<br>(水) | ご飯<br>車麩と野菜の卵とじ<br>インゲンの黒ゴマ和え<br>味噌汁(大根、葉大根) | ご飯<br>魚のゆず味噌焼<br>つみれの薄くず煮<br>すまし汁(素麺、オクラ)<br>フルーツカクテル                    | ご飯<br>厚揚げのピリ辛炒め<br>キャベツの中華ドレッシング<br>中華スープ(白菜、卵) |
|            | 387kcal/14.4g/2.4g                           | 564kcal/23.4g/2.4g                                                       | 462kcal/19.8g/2.3g                              |
| 19日<br>(木) | 食パン<br>野菜とエビの炒め物<br>ポテトサラダ<br>牛乳             | ★選択食★<br>A.アジのカレーフリッター<br>B.鶏肉のチーズ焼き<br>きのこのソテー<br>すまし汁(素麺、葉大根)<br>マンゴー缶 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>インゲンの磯和え<br>味噌汁(油揚げ、おしん草)        |
|            | 434kcal/17.6g/2.3g                           | 491kcal/19.8g/2.5g                                                       | 463kcal/21.0g/2.2g                              |

|            | 朝 食                                      | 昼 食                                                           | 夕 食                                                      |
|------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 20日<br>(金) | 食パン<br>鶏肉団子の豆乳煮<br>大根サラダ<br>牛乳           | ♡ 朝ドラごはん ♡<br>栗ご飯<br>ブリの西京焼き<br>湯豆腐<br>すまし汁(蒲鉾、青葱)<br>ほうじ茶プリン | ご飯<br>鶏肉のさらき蒸し<br>かフラワーのサラダ<br>味噌汁(卵、白葱)                 |
|            | 469kcal/20.0g/2.0g                       | 537kcal/22.3g/2.9g                                            | 397kcal/15.6g/2.2g                                       |
| 21日<br>(土) | 食パン<br>卵野菜炒め<br>ホウレン草のサラダ<br>牛乳          | ご飯<br>チキンカツ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ(畑菜、豆腐)<br>りんごヨーグルト       | ご飯<br>メバルの煮付け<br>モヤシの甘酢和え<br>味噌汁(ワケ、油揚げ)                 |
|            | 471kcal/16.7g/1.7g                       | 535kcal/18.0g/2.6g                                            | 397kcal/23.0g/2.5g                                       |
| 22日<br>(日) | 食パン<br>ミネストローネ<br>マカロニサラダ<br>牛乳          | ご飯<br>油淋鶏<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ(卵、春菊)<br>みかん缶                  | ご飯<br>豆腐のステーキ(キノコ入り)<br>人参サラダ<br>味噌汁(小松菜、アサリ)            |
|            | 493kcal/18.5g/2.5g                       | 530kcal/20.0g/2.5g                                            | 419kcal/19.3g/2.3g                                       |
| 23日<br>(月) | 食パン<br>ナスのケチャップ炒め<br>枝豆のサラダ<br>牛乳        | ご飯<br>ふくさ卵焼き<br>ホウレン草の炒め物<br>すまし汁(白葱、ワケ)<br>黄桃缶               | ご飯<br>アジの蒲焼<br>白菜とサツマ揚げの煮浸し<br>味噌汁(ジャガ芋、畑菜)              |
|            | 491kcal/18.1g/1.8g                       | 494kcal/18.7g/2.7g                                            | 419kcal/20.8g/2.7g                                       |
| 24日<br>(火) | 食パン<br>肉団子のトマト煮<br>大根と絹サヤのサラダ<br>牛乳      | ご飯<br>タラの塩麴焼<br>小松菜の柚子浸し<br>味噌汁(里芋、青葱)<br>白桃缶                 | ご飯<br>鶏肉とコーンのクリームシチュー<br>ブロッコリーソテー<br>コンソメスープ(インゲン、マカロニ) |
|            | 461kcal/17.9g/2.3g                       | 451kcal/19.2g/2.1g                                            | 509kcal/20.6g/2.3g                                       |
| 25日<br>(水) | ご飯<br>根野菜の炒り煮<br>インゲンのゴマ和え<br>味噌汁(玉葱、カラ) | ご飯<br>豆腐の肉味噌かけ<br>キャベツのピーナッツ和え<br>すまし汁(ワケ、白葱)<br>フルーツカクテル     | ご飯<br>蒸魚のオーロラスかけ(パサ)<br>ブロッコリーの洋風煮<br>野菜ミルクスープ           |
|            | 410kcal/15.3g/2.0g                       | 518kcal/20.0g/2.5g                                            | 486kcal/22.4g/2.6g                                       |

|            | 朝 食                                   | 昼 食                                                                               | 夕 食                                                     |
|------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 26日<br>(木) | 食パン<br>ベーコンと小松菜のソテー<br>サツマ芋サラダ<br>牛乳  | ご飯<br>蒸魚のあんかけ(メバル)<br>青梗菜のゴマ酢和え<br>味噌汁(インゲン、モヤシ)<br>パイン缶                          | ご飯<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>春巻き揚げ<br>中華スープ(コーン、青葱)              |
|            | 474kcal/17.4g/2.1g                    | 421kcal/21.4g/2.4g                                                                | 529kcal/19.6g/2.4g                                      |
| 27日<br>(金) | 食パン<br>オムレツ<br>カリフラワーのサラダ<br>牛乳       | ※健康御膳※<br>青のりピラフ<br>豚肉とブロッコリーのバジルソテー<br>ケールと豆腐の胡麻サラダ<br>人参のポタージュ<br>サンゲリア風フルーツゼリー | ご飯<br>白身魚の韓国焼<br>ホウレン草のナムル<br>すまし汁(白葱、椎茸)               |
|            | 430kcal/17.2g/1.9g                    | 582kcal/22.2g/2.6g                                                                | 396kcal/18.3g/1.9g                                      |
| 28日<br>(土) | 食パン<br>そばろ炒め<br>オクラのドレッシング和え<br>牛乳    | ご飯<br>魚の煮付け(シラバ-)<br>モロヘイヤの辛子和え<br>味噌汁(モヤシ、ワカメ)<br>マンゴー缶                          | ご飯<br>豚肉とエリンギのソテー<br>かぶのかにあんかけ<br>コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) |
|            | 492kcal/20.7g/2.1g                    | 451kcal/19.0g/2.4g                                                                | 459kcal/18.8g/2.5g                                      |
| 29日<br>(日) | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>モヤシのフレンチサラダ<br>牛乳 | ご飯<br>松風焼<br>ポン酢和え<br>すまし汁(蒲鉾、畑菜)<br>みかん缶                                         | ご飯<br>つみれとインコンの煮物<br>小松菜の炒め物<br>味噌汁(ナス、ヒラタケ)            |
|            | 469kcal/17.1g/1.7g                    | 475kcal/22.5g/2.6g                                                                | 472kcal/18.1g/2.9g                                      |
| 30日<br>(月) | 食パン<br>ハンパンのバターソテー<br>豆サラダ<br>牛乳      | ご飯<br>蒸魚のゴマダレ漬(サワラ)<br>春菊のおろし和え<br>すまし汁(小松菜、玉葱)<br>みかん缶                           | ご飯<br>鶏肉の旨煮<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(豆腐、オクラ)                    |
|            | 494kcal/19.4g/2.5g                    | 448kcal/19.1g/1.8g                                                                | 462kcal/19.3g/2.4g                                      |

※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～



🌸 朝ドラごはん 🌸

穴子ごはん

かき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



10/23に秋祭りを行い、  
盆踊りや屋台(焼き芋、わたあめ)、  
くじ引きなどを楽しんでいただきました😊