

5月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (金)	食パン 豆乳スープ(ポテト、玉葱) さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 アジの蒲焼 生揚と青梗菜の炒め すまし汁(麩、白葱) マンゴー缶	ご飯 肉豆腐 小松菜の辛子和え 味噌汁(青葱、里芋)
	492kcal/18.7g/2.1g	534kcal/23.3g/2.8g	423kcal/19.0g/2.2g
2日 (土)	食パン ジャーマンポテト マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ コンソメスープ(アサリ、コーン) パイン缶	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 カブとがんもの煮物 味噌汁(葉大根、ヒラタケ)
	489kcal/15.5g/2.3g	518kcal/22.1g/2.3g	439kcal/20.8g/2.5g
3日 (日)	食パン ハウレン草の卵とじ ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 魚のカレムニエル(シルバー) レゴンのベーコン炒め コンソメスープ(マカロニ) 黄桃缶	ご飯 チキンテー茸バター醤油 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(葉大根、油揚)
	430kcal/17.0g/1.8g	502kcal/20.4g/2.3g	474kcal/20.1g/2.5g
4日 (月)	食パン カブラのトマト煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ ジャガ芋のコンソメテ スープ(豆腐、青梗菜) フルーツカクテル	ご飯 メバルのバター醤油焼 揚げナスのそぼろあん かき玉汁(卵、小松菜)
	404kcal/17.7g/1.8g	254kcal/15.6g/2.3g	518kcal/24.5g/2.3g
5日 (火)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	端午の節句膳 ちまき風混ぜご飯 白身魚の菜種焼 胡瓜と大根の梅シソサラダ すまし汁(花麩、白葱) いちごのムース	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレン草の炒め物 味噌汁(ナス、白菜)
	462kcal/16.4g/1.8g	515kcal/22.6g/3.1g	431kcal/19.0g/2.3g
6日 (水)	ご飯 団子と野菜の炒め煮 納豆 すまし汁(オクラ、玉葱)	ジャージャー麺 カニ風味シューマイ ワカメスープ みかん缶	ご飯 ひじき入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁(油揚、ホウレン草)
	387kcal/16.0g/2.3g	528kcal/20.5g/2.7g	520kcal/22.0g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (木)	食パン 鶏と野菜の炒め物 ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 タラのフリッターオーロラソース 人参サラダ 豆乳スープ(玉葱、マッシュルーム) マンゴー缶	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 青梗菜とツナのソテー 味噌汁(里芋、畑菜)
	430kcal/20.9g/2.3g	551kcal/20.4g/1.9g	442kcal/16.5g/2.9g
8日 (金)	食パン ミートオムレツ 南瓜のサラダ 牛乳	キーマカレー 海老サラダ コンソメスープ(インゲン、コーン) パイン缶	ご飯 白身魚の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 味噌汁(なめこ、玉葱)
	460kcal/18.8g/2.1g	537kcal/19.4g/2.7g	404kcal/20.7g/2.7g
9日 (土)	食パン かぶのポトフ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 マスの山椒焼き ナスと竹輪の煮物 味噌汁(白玉麩、葉大根) フルーツカクテル	ご飯 豚肉のくわ焼 キャベツの甘酢和え すまし汁(白葱、蒲鉾)
	430kcal/15.9g/2.2g	480kcal/22.0g/2.5g	515kcal/19.7g/2.1g
10日 (日)	食パン ナスとベーコンのソテー マカロニサラダ 牛乳	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶの煮物 味噌汁(小松菜、卵) マンゴー缶	ご飯 白身魚フライ ブロッコリーのサラダ すまし汁(豆腐、ワカメ)
	541kcal/18.6g/2.6g	536kcal/24.5g/2.8g	383kcal/14.9g/2.0g
11日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め キュウリとカブのサラダ 牛乳	ご飯 タラの磯辺天ぷら ふきの土佐煮 味噌汁(オクラ、白葱) みかん缶	ご飯 豚肉と玉葱の炒め煮 ジャガイモの炒め物 すまし汁(蒲鉾、青葱)
	454kcal/16.2g/2.1g	468kcal/22.0g/2.5g	481kcal/21.5g/2.6g
12日 (火)	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 白菜のサラダ 牛乳	🍵 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) ケーキ(イチゴ)	ご飯 野菜炒め煮 レンコンとキノコのマリネ 味噌汁(ワカメ、豆腐)
	455kcal/20.8g/2.0g	495kcal/19.5g/3.1g	465kcal/18.6g/2.2g
13日 (水)	ご飯 ゼンマイと竹輪の炒め煮 豆サラダ すまし汁(オクラ、エノキ)	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ(コーン、人参) 白桃缶	ご飯 アジのみりん焼 南瓜の煮物 味噌汁(油揚げ、アサリ)
	370kcal/11.7g/2.2g	516kcal/20.7g/2.6g	536kcal/25.9g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
14日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー サツマ芋のゴマサラダ 牛乳	☺朝ドラごはん☺ バターコーンごはん 豚肉のジンギスカン風炒め ポテトサラダ ミルクスープ(玉葱、帆立) ロシアンティーゼリー	ご飯 ふくさ卵焼き 菜の花と蒲鉾のサラダ 味噌汁(インゲン、白葱)
	449kcal/16.7g/1.7g	542kcal/21.4g/3.3g	426kcal/19.4g/2.5g
15日 (金)	食パン ジャーマンポテト カリフラワーとコーンのサラダ 牛乳	けんちんそば はんぺん入り卵焼き 黄桃缶	ご飯 さわらの生姜煮 里芋の胡麻ダレかけ 味噌汁(椎茸、白葱)
	449kcal/16.3g/1.9g	494kcal/21.4g/3.2g	458kcal/20.6g/2.2g
16日 (土)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーの味噌炒め コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) フルーツカクテル	ご飯 厚揚げの五目あんかけ キュウリとカブの酢の物 味噌汁(卵、畑菜)
	426kcal/17.4g/2.1g	548kcal/20.1g/2.5g	450kcal/20.4g/2.3g
17日 (日)	食パン プレーンオムレツ 枝豆のサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 里芋と大豆の煮物 味噌汁(ホレン草、ツミレ) マンゴー缶	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 コンソメスープ(ジャガ芋、葉大根)
	442kcal/19.2g/2.0g	499kcal/19.3g/2.4g	471kcal/19.4g/2.0g
18日 (月)	食パン かぶのスープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	✿健康御膳✿ 麦ごはん 鯖の青のりチーズ焼 切干大根の胡麻炒め 豆乳味噌スープ(大豆、玉葱) メロンフルーツチェ	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め キャベツのサラダ すまし汁(白玉麩、葉大根)
	391kcal/16.4g/1.8g	582kcal/25.0g/2.4g	438kcal/18.0g/1.9g
19日 (火)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐、白葱) 黄桃缶	ご飯 魚と大根の甘辛炊き ワカメとエノキの酢の物 味噌汁(なめこ、里芋)
	519kcal/18.8g/1.9g	498kcal/20.1g/2.6g	386kcal/18.8g/2.5g
20日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホレン草の胡麻和え 味噌汁(サツマ芋、玉葱)	カレーうどん キュウリとカブの甘酢和え いちごババロア	ご飯 さわらのレモン醤油焼 ナスとピーマンの味噌炒め すまし汁(アサリ、青葱)
	381kcal/13.8g/2.0g	503kcal/20.8g/3.0g	535kcal/23.1g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (木)	食パン ウイナーの野菜炒め ポパイサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 大根の千切り炒め 味噌汁(南瓜、青葱) フルーツカクテル	ご飯 豚肉の柳川風煮 キノコとピーマンの炒め物 すまし汁(オクラ、エノキ)
	441kcal/16.4g/2.2g	467kcal/19.2g/2.6g	495kcal/23.1g/2.2g
22日 (金)	食パン クラムチャウダー インゲンの和風ドレッシング 牛乳	ご飯 鶏肉のさらし蒸し サツマ芋のきんぴら 味噌汁(ホウレン草、油揚) みかん缶	ご飯 豆腐の海老あんかけ レモンと竹輪のおかか煮 すまし汁(麩、ワカメ)
	434kcal/19.8g/2.2g	566kcal/20.8g/2.3g	406kcal/17.0g/2.4g
23日 (土)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳	ご飯 大根とツミレの煮物 ホウレン草の炒め物 味噌汁(豆腐、白葱) パイ缶	ご飯 マスのトマトソース ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ(卵、葉大根)
	458kcal/19.0g/2.0g	477kcal/15.8g/3.1g	469kcal/23.9g/2.1g
24日 (日)	食パン ナスと挽肉のソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 メバルの生姜煮 レモンの梅風味 味噌汁(春菊、エノキ茸) マンゴー缶	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 野菜ミルクスープ(ジャガ芋、人参)
	488kcal/17.6g/1.9g	418kcal/18.2g/2.2g	499kcal/22.2g/2.8g
25日 (月)	食パン ウイナーソテー 白菜とキュウリのサラダ 牛乳	ご飯 カレイの甘酢あんかけ ホウレン草の磯和え すまし汁(卵、水菜) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め カリフラワーの炒め 味噌汁(麩、葉大根)
	476kcal/17.3g/2.2g	454kcal/18.4g/2.1g	474kcal/22.1g/2.7g
26日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 親子煮 キャベツの甘酢漬 味噌汁(大根、油揚) フルーツカクテル	ご飯 タラのチーズ焼 ナスとエリンギの炒め物 コンソメスープ(人参、豆腐)
	445kcal/19.0g/2.1g	516kcal/20.5g/2.4g	453kcal/17.9g/2.1g
27日 (水)	ご飯 がんと野菜の煮物 納豆 すまし汁(アサリ、白葱)	ご飯 豆腐のステーキ茸ソース ブロッコリーサラダ 味噌汁(サツマ芋、水菜) みかんフレーチェ	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コン、ワカメ)
	481kcal/20.4g/2.3g	522kcal/20.2g/2.6g	441kcal/17.1g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
28日 (木)	食パン 卵焼き 小松菜とハムのサラダ 牛乳	★選択食★ A.鶏肉の胡麻フライ B.揚げ出し豆腐のソボロン ジャガ芋の煮物 すまし汁(菜の花、椎茸) 白桃缶	ご飯 アジの塩焼き 春菊の胡麻和え 味噌汁(ヒラタケ、畑菜)
	433kcal/18.9g/2.1g	543kcal/19.5g/2.3g	429kcal/21.1g/2.2g
29日 (金)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 青菜の青じそドレ和え 牛乳	豚しゃぶのせそうめん ひじき炒り豆腐 黄桃缶	ご飯 白身魚のタルタルソース焼 インゲンのおかか和え 味噌汁(ジャガ芋、青葱)
	421kcal/16.1g/2.2g	554kcal/24.3g/2.8g	427kcal/17.4g/2.0g
30日 (土)	食パン ナスとベーコンのソテー 小松菜のサラダ 牛乳	ご飯 魚のハーブグリル 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) パイ缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照煮 南瓜のきんぴら 味噌汁(青梗菜、白葱)
	472kcal/20.0g/2.3g	458kcal/19.6g/1.8g	473kcal/18.9g/2.8g
31日 (日)	食パン インゲンとツナの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ(茸ソース) 菜の花の炒め物 すまし汁(人参、青梗菜) マンゴー缶	ご飯 Eビと卵の塩炒め ホウレン草と大根のナムル 中華スープ(豆腐、青葱)
	440kcal/18.5g/2.0g	522kcal/15.3g/2.6g	448kcal/23.7g/2.8g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～4月の行事食～



🌸 花見御膳 🌸
あさり御飯
白身魚の磯辺天ぷら
菜の花と湯葉の和え物
若竹汁(ワカメ、タケノコ)
レアストロベリーケーキ

🌿 健康御膳 🌿
五穀御飯
鶏肉と野菜の塩麴金平
ホレン草とハムの炒め物
きのこの粕汁
ココアバナナヨーグルト



今年度の行事食は… 「朝ドラふるさとごはん」

今年度のテーマは、朝ドラのモデルとなった主人公の「ふるさとごはん」です。
全国各地のふるさとを巡り、
その土地ならではの郷土料理を月1回、お楽しみいただきます。
4月のふるさとごはんは…

サザエさんを支えたマー姉ちゃん
～福岡の味～(1979年)



さつま芋ごはん
博多がめ煮
厚焼き卵(明太ソース)
すいとん風
フルーツみつ豆

5月は北海道(チョッちゃん)がテーマとなります😊