

8月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (土)	食パン 小松菜の卵炒め キャベツとツナの和風サラダ 牛乳	❀開所記念日❀ 赤飯 天ぷら(エビ、ナス、オクラ) キュウリとミョウガの酢の物 すまし汁(ツミレ、青葱) 抹茶ゼリーあんみつ	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 くるみ和え 味噌汁(油揚げ、白菜)
	420kcal/17.7g/1.9g	538kcal/17.7g/2.7g	490kcal/22.2g/2.5g
2日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル ポテトサラダ 牛乳	ご飯 オイスターソース炒め ピーマンと白菜の辛子和え 中華スープ(青梗菜、白葱) パイン缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 団子と野菜のコンソメ煮 味噌汁(サツマ芋、白葱)
	526kcal/19.4g/2.3g	459kcal/17.6g/2.2g	515kcal/20.7g/2.9g
3日 (月)	食パン ホウレン草とウィンナーの炒め物 青梗菜のサラダ ココア	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜の煮物 味噌汁(玉葱、油揚げ) 黄桃缶	ご飯 メバルのピカタ ごぼうサラダ コンソメスープ(大豆、白菜)
	432kcal/15.3g/2.3g	540kcal/22.7g/2.6g	437kcal/19.9g/2.3g
4日 (火)	食パン 大根のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 中華風卵焼き 春巻揚げ 中華スープ(大根、インゲン) みかん缶	ご飯 タラのおぼろ昆布煮 南瓜とピーマンの炒め物 味噌汁(なめこ、アサリ)
	400kcal/17.0g/2.1g	627kcal/20.4g/2.4g	375kcal/20.4g/2.5g
5日 (水)	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 味噌汁(菜の花、玉葱)	冷やし中華 シューマイ 杏仁ムース	ご飯 ブリのムニエル(バター醤油) 茄子のマリネ コンソメスープ(ホウレン草、卵)
	361kcal/14.3g/2.5g	500kcal/22.1g/3.3g	552kcal/21.1g/1.6g
6日 (木)	食パン トマト煮 インゲンのフレンチサラダ 牛乳	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(マス) カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ(サツマ芋、モヤシ) フルーツカクテル	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(玉葱、大根)
	433kcal/18.1g/2.1g	501kcal/21.5g/2.0g	470kcal/18.5g/2.7g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (金)	食パン ジャガ芋とツナの炒め物 豆サラダ 牛乳	ご飯 ケチャップ炒め マカロニサラダ 豆乳スープ (ミックスベジタブル) マンゴー缶	ご飯 メバルと豆腐の煮付け 青梗菜と竹輪のピリ辛炒め 味噌汁(南瓜、白葱)
	470kcal/18.4g/2.3g	582kcal/20.6g/2.5g	400kcal/19.7g/2.5g
8日 (土)	食パン スクランブルエッグ モヤシとピーマンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のレモン焼き 車麩の煮物 味噌汁(小松菜、里芋) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨の酢の物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	467kcal/16.6g/1.8g	491kcal/23.6g/2.5g	447kcal/17.5g/2.0g
9日 (日)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 肉野菜炒め 卵豆腐のカニあんかけ 中華スープ(白菜、玉葱) みかん缶	ご飯 アジの梅肉焼 カワラワの薄くず煮 味噌汁(小松菜、油揚げ)
	459kcal/16.0g/1.9g	473kcal/18.5g/2.7g	470kcal/23.5g/2.8g
10日 (月)	食パン エビとかぶのシチュー 胡麻ドレ和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参サラダ 味噌汁(白葱、里芋) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 南瓜とベーコンのソテー すまし汁(ワカメ、アサリ)
	448kcal/21.2g/2.4g	483kcal/14.8g/2.6g	473kcal/21.5g/2.6g
11日 (火)	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ 牛乳	鶏の唐揚げ梅あんかけ丼 ゴーヤチャンプル すまし汁(麩、冬瓜) パイン缶	ご飯 焼魚の葱ソース(白身魚) きんぴらごぼう 味噌汁(玉葱、小松菜)
	428kcal/18.4g/2.2g	555kcal/19.5g/2.7g	422kcal/19.8g/2.6g
12日 (水)	ご飯 野菜の卵とじ かぶの生姜和え すまし汁(ホウレン草、里芋)	カレーうどん きのこ金平 メロンフルーチェ	ご飯 生揚げと野菜の煮物 キュリと大根のサラダ 中華スープ(コーン、卵)
	411kcal/13.0g/2.0g	533kcal/24.8g/2.8g	461kcal/20.2g/2.2g
13日 (木)	食パン ブロッコリーソテー 大根の和風サラダ 牛乳	🍵朝ドラごはん🍵 すもじ 鰻と豆腐の重ね煮 すまし汁(蒲鉾、オクラ) 冷やし芋ぜんざい	ご飯 鶏肉の塩麴焼 小松菜とエノキの胡麻サラダ 味噌汁(人参、白葱)
	435kcal/17.6g/1.9g	517kcal/21.7g/3.0g	460kcal/18.3g/2.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (金)	食パン オムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 アジの香味焼 オクラのなめ茸和え 味噌汁(アサリ、油揚げ) フルーツカクテル	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの和え物 中華スープ(豆腐、蒲鉾)
	436kcal/16.9g/2.3g	547kcal/25.1g/2.6g	427kcal/15.8g/2.5g
15日 (土)	食パン ハンパンのふわふわ煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ モロヘイヤのシラス和え コンソメスープ(大豆、白菜) みかん缶	ご飯 メバルのみりん焼 小松菜の炒め物 味噌汁(庄内麩、ジャガ芋)
	454kcal/21.5g/2.5g	495kcal/15.1g/2.5g	476kcal/21.1g/2.3g
16日 (日)	食パン ウィンナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 さわらの味噌煮 ホレン草のわさび和え すまし汁(素麺、葉大根) 白桃缶	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き オクラの和え物 味噌汁(卵、小松菜)
	465kcal/18.2g/2.4g	445kcal/20.7g/2.5g	494kcal/19.1g/2.0g
17日 (月)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め モヤシの中華サラダ コンソメスープ(菜の花、人参) 黄桃缶	ご飯 タラの卵とじ 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(サツマ芋、油揚げ)
	468kcal/17.4g/2.0g	480kcal/19.0g/2.3g	455kcal/22.6g/2.5g
18日 (火)	食パン マヨネーズ炒め 茄子の香味ドレッシング 牛乳	★選択食★ A.白身魚のパン粉焼 B.オムレツトマトソース ジャガ芋のコンソメ煮 コンソメスープ(マカニ、ホレン草) パイ缶	ご飯 鶏の治部煮 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁(南瓜、白葱)
	483kcal/16.7g/1.8g	487kcal/20.9g/2.6g	442kcal/20.0g/2.2g
19日 (水)	ご飯 がんもの煮物 オクラのドレッシング和え 味噌汁(アサリ、油揚げ)	ご飯 ブリのプロバンス風 小松菜の干しエビ炒め きのこスープ みかん缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 酢味噌和え すまし汁(白玉麩、春菊)
	446kcal/17.1g/2.3g	516kcal/20.4g/2.3g	441kcal/20.2g/2.2g