

9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 ハンパンの野菜マヨネーズ焼 ブロッコリーのフレンチサラダ 牛乳	赤飯 豚肉の柳川風煮 青梗菜の炒め物 味噌汁(白葱、油揚げ) 白桃缶	ご飯 餡団子と野菜の炒め物 厚揚げと野菜の煮物 コンソメスープ(インゲン、コーン)
	438kcal/16.4g/1.9g	571kcal/26.3g/2.9g	398kcal/15.0g/2.6g
2日 (水)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(白菜、椎茸)	ご飯 鶏肉のチーズ焼 ゴーヤチャンプルー わかめスープ(わかめ、白葱) フルーツカクテル	ご飯 ブリの照り焼き レタスのピリ辛炒め すまし汁(麩、葉大根)
	397kcal/16.8g/2.6g	523kcal/20.7g/2.5g	521kcal/20.2g/2.1g
3日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー ポテトサラダ 牛乳	胡麻ダレ冷やしうどん 厚揚げのピリ辛炒め マンゴー缶	ご飯 タラの粕漬焼 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(ホウレン草、油揚げ)
	433kcal/17.8g/2.2g	477kcal/18.1g/3.1g	493kcal/22.3g/1.8g
4日 (金)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の南部焼 ひじきの煮物 すまし汁(蒲鉾、葉大根) パイン缶	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ナスとエリンギの炒め物 味噌汁(オクラ、白玉麩)
	459kcal/18.0g/1.9g	472kcal/21.8g/2.5g	492kcal/18.2g/2.4g
5日 (土)	食パン ポテトとウィンナーのソテー モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コンソメスープ(豆腐、オクラ) 白桃缶	ご飯 メバルのさらき蒸し レタスと切昆布の炒り煮 味噌汁(油揚げ、水菜)
	492kcal/19.1g/2.4g	497kcal/16.4g/2.5g	433kcal/22.3g/2.5g
6日 (日)	食パン エビとブロッコリーの塩炒め オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアサリの炒め物 中華スープ(卵、水菜) フルーツカクテル	ご飯 アジの香味焼 里芋と大豆の煮物 味噌汁(春菊、麩)
	413kcal/17.8g/2.0g	533kcal/17.2g/2.8g	465kcal/22.9g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め カブのマリネ 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(油揚げ、青葱) パイン缶	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(サツマ芋、葉大根)
	451kcal/16.4g/1.8g	475kcal/22.9g/2.6g	482kcal/18.7g/2.5g
8日 (火)	食パン 厚焼卵 お豆のサラダ 牛乳	海鮮焼きそば 豆腐サラダ 中華スープ(ワカメ、青葱) みかん缶	ご飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁(大根、椎茸)
	499kcal/21.2g/2.3g	459kcal/17.4g/2.9g	449kcal/19.5g/2.2g
9日 (水)	ご飯 がんもの煮物 ホウレン草のお浸し 味噌汁(白菜、葉大根)	❀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	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 南瓜のはちみつ煮 ワカメスープ(ワカメ、白葱)
	409kcal/14.5g/2.5g	518kcal/24.5g/2.3g	540kcal/18.6g/2.3g
10日 (木)	食パン 洋風卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の照焼 大根とワカメの酢の物 味噌汁(サツマ芋、麩) マンゴー缶	ご飯 蒸魚のあんかけ(たら) 青梗菜と生揚げの炒め物 すまし汁(蒲鉾、葉大根)
	476kcal/18.9g/2.2g	540kcal/18.6g/2.4g	388kcal/20.2g/2.4g
11日 (金)	食パン ササミとカリフラワーの炒め物 茄子のドレッシングかけ 牛乳	ご飯 白身魚のハーブグリル 野菜の蒸し煮 豆乳スープ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(なめこ、葉大根)
	472kcal/18.0g/2.3g	471kcal/21.7g/2.7g	456kcal/18.7g/2.4g
12日 (土)	食パン ポテトとウィンナーのスープ煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 味噌汁(大根、白葱) 黄桃缶	ご飯 メバルのオーロラソース焼 ブロッコリーのサラダ 野菜ミルクスープ
	518kcal/17.4g/2.7g	471kcal/18.2g/2.6g	432kcal/22.0g/2.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
13日 (日)	食パン ベーコンと小松菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 すまし汁(豆腐、春菊) みかん缶	ご飯 アジのバーベキューソース焼 茄子のソテー 味噌汁(玉葱、インゲン)
	405kcal/17.4g/2.3g	532kcal/19.0g/2.1g	472kcal/21.4g/2.8g
14日 (月)	食パン オムレツ スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 蒸魚のポン酢かけ(白身魚) サツマ芋のペースト煮 味噌汁(油揚げ、白菜) 白桃缶	ご飯 家常豆腐 ゼンマイのナムル 中華スープ(ひよこ、わかめ)
	482kcal/17.2g/2.5g	500kcal/20.9g/2.2g	456kcal/19.9g/2.5g
15日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーとカブのサラダ 牛乳	秋野菜チキンカレー 小松菜と干しエビの和え物 ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 魚の煮付け(シラネ) 海藻サラダ 味噌汁(ゴボウ、人参)
	442kcal/18.6g/2.0g	571kcal/20.4g/2.3g	392kcal/19.0g/2.6g
16日 (水)	ご飯 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁(南瓜、わらび草)	冷し揚げナスそうめん ひじき炒り豆腐 いちごフルーチェ	ご飯 ツミレとレンコンの煮物 キャベツの炒め物 すまし汁(里芋、白菜)
	414kcal/18.2g/2.3g	511kcal/21.8g/2.9g	480kcal/18.0g/2.2g
17日 (木)	食パン ツケ入りスクランブル パプリカのマリネ 牛乳	ご飯 メバルの幽庵焼 インゲンの生姜和え 味噌汁(春菊、大根) パイ缶	ご飯 酢鶏 冬瓜の煮物 中華スープ(卵、白葱)
	479kcal/17.6g/1.6g	424kcal/18.7g/2.4g	499kcal/21.5g/2.5g
18日 (金)	食パン ジャガイモのスープ煮 お豆のサラダ 牛乳	敬老御膳 栗と小豆のおこわ 天ぷら盛合せ 春菊の菊花浸し 茶碗蒸 ぶどうゼリー	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(大根、わかめ)
	474kcal/19.4g/2.6g	567kcal/19.0g/2.4g	412kcal/19.5g/1.9g
19日 (土)	食パン 小松菜の炒め物 カラのトレッリング和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参の胡麻和え 味噌汁(卵、葉大根) 黄桃缶	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の炒り煮 すまし汁(麩、白菜)
	387kcal/17.6g/2.1g	549kcal/17.6g/2.5g	504kcal/22.3g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
20日 (日)	食パン イカ団子と豆のスープ 煮 モヤシの胡麻ドレッシング 牛乳	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 きんぴらごぼう コンソメスープ (豆腐、ホウレン草) フルーツカクテル	ご飯 イタリアンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(サツマ芋、青葱)
	427kcal/20.3g/2.3g	551kcal/20.3g/2.2g	461kcal/17.1g/2.3g
21日 (月)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め 人参サラダ 牛乳	🌸朝ドラごはん🌸 焼鳥丼ミソ仕立て ジャガ芋とひじきの煮物 ほうとう風汁 赤ぶどうゼリー	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜のソテー すまし汁(春菊、アサリ)
	447kcal/19.6g/1.8g	586kcal/22.0g/3.2g	420kcal/16.3g/2.4g
22日 (火)	食パン 鶏団子と豆乳煮 ポテトサラダ 牛乳	★選択食★ A.チキンカツ B.エビカツ 五目豆煮 味噌汁(卵、水菜) マンゴー缶	ご飯 タラのタルタルソース焼 カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ (白菜、人参)
	442kcal/18.0g/2.3g	593kcal/21.7g/2.9g	392kcal/18.2g/1.9g
23日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 カラのおかか和え 味噌汁(里芋、ホウレン草)	ご飯 マスのソテー(トマトソース) ジャガ芋とインゲンのサラダ コンソメスープ (マカロニ、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 鶏肉塩麴焼き かぶの煮物 味噌汁(油揚げ、白葱)
	380kcal/13.5g/2.3g	507kcal/21.2g/2.1g	519kcal/22.8g/2.7g
24日 (木)	食パン ナスと挽肉のソテー ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー風味焼 小松菜のサラダ 野菜ミックススープ パイン缶	ご飯 メバルの沢煮 南瓜の胡麻炒め すまし汁(素麺、青葱)
	490kcal/18.9g/2.4g	544kcal/21.0g/2.0g	391kcal/17.9g/2.4g
25日 (金)	食パン ツナのトマト煮 インゲンの胡麻サラダ 牛乳	醤油ラーメン シューマイ メロンフルーチェ	ご飯 ブリの野菜あんかけ カリフラワーの炒め物 すまし汁(豆腐、青葱)
	475kcal/19.9g/2.0g	471kcal/16.4g/3.5g	458kcal/21.6g/1.9g
26日 (土)	食パン プレーンオムレツ かぶのサラダ ココア	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ インコンと竹輪のおかか煮 すまし汁(蒲鉾、水菜) 黄桃缶	ご飯 蒸魚の胡麻ダレ漬(白身魚) モヤシとニラの炒め物 味噌汁(ジャガ芋、エノキ)
	454kcal/21.2g/2.5g	465kcal/15.9g/2.2g	489kcal/20.5g/2.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
27日 (日)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 お豆のサラダ 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとピーマンのサラダ きのこスープ パイン缶	ご飯 メバルの塩麴焼 きんぴらごぼう 味噌汁(玉葱、青梗菜)
	454kcal/21.2g/2.5g	465kcal/15.9g/2.2g	489kcal/20.5g/2.3g
28日 (月)	食パン エビとかぶのシチュー ポテトサラダ 牛乳	玉子丼 ナスとベーコンのソテー 味噌汁(南瓜、インゲン) みかん缶	ご飯 鶏肉の照焼 小松菜とチクワのゴマ和え すまし汁(豆腐、モヤシ)
	447kcal/18.7g/2.3g	519kcal/18.6g/2.8g	485kcal/20.3g/1.7g
29日 (火)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き ジャガ芋の煮物 味噌汁(麩、オクラ) パイン缶	ご飯 アジの煮付け 里芋の田楽 すまし汁(素麺、人参)
	465kcal/18.7g/2.2g	535kcal/19.5g/2.4g	404kcal/19.5g/2.4g
30日 (水)	ご飯 ガンモと野菜の煮物 モロヘイヤの磯和え 牛乳	ご飯 ブリの塩麴焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 青梗菜のわさび和え かき玉汁(卵、玉葱)
	372kcal/14.5g/2.0g	616kcal/26.1g/2.4g	418kcal/17.7g/2.3g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～手作り梅シロップの試飲会～

梅かき氷



梅ジュース

以前に漬けた梅シロップをかき氷にかけたり、
ジュースにして楽しみました♪



～夏祭りのかき氷(会食サービス)～



会食サービスで夏祭りを行い、
抹茶かき氷を作って
それぞれが好きな盛り付けをしました😊