

2月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (日)	食パン ポークビーンズ ホウレン草とハムのサラダ 牛乳	赤飯 鶏肉のはちみつ照焼 かぶのサラダ 味噌汁(茄子、青葱) パイン缶	ご飯 中華風卵焼 キャベツと蒲鉾のワサビ和え 中華スープ(キクラゲ、人参)
	461kcal/21.1g/2.1g	535kcal/18.2g/2.7g	417kcal/18.3g/2.5g
2日 (月)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 小松菜のサラダ 牛乳	ご飯 鯖のみりん焼 インコと竹輪のおかか煮 すまし汁(花麩、水菜) マンゴー缶	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 根菜の煮合せ 味噌汁(サツマ芋、玉葱)
	444kcal/18.7g/2.0g	553kcal/21.5g/2.2g	472kcal/17.4g/2.2g
3日 (火)	食パン クラムチャウダー マカロニサラダ 牛乳	🍷節分🍷 ちらし寿司 五目煮豆 すまし汁(花麩、葉大根) みかん缶	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 サツマ芋の甘辛煮 味噌汁(春菊、油揚げ)
	521kcal/20.4g/2.6g	396kcal/15.3g/2.5g	553kcal/22.2g/2.5g
4日 (水)	ご飯 サツマ揚げと青梗菜の煮物 納豆 味噌汁(サツマ芋、白葱)	ご飯 イタリアンオムレツ キュウリと大根のサラダ コンソメスープ(大豆、マッシュルーム) りんごヨーグルト	ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあん ひじきとツタの和風サラダ すまし汁(白菜、素麺)
	431kcal/17.7g/2.9g	501kcal/22.0g/2.4g	472kcal/18.2g/2.1g
5日 (木)	食パン チーズ入りスクランブル 人参サラダ ココア	煮込みうどん 小松菜と生揚げの炒め物 フルーツカクテル	ご飯 白身魚の酒蒸 くるみ和え 味噌汁(インゲン、ジャガ芋)
	539kcal/17.2g/2.2g	511kcal/20.2g/2.3g	351kcal/20.9g/2.5g
6日 (金)	食パン ジャーマンポテト きのこマリネ 牛乳	ご飯 魚の煮付け(シルバー) 笹がきごぼうの炒め煮 味噌汁(南瓜、葉大根) 黄桃缶	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜の中華和え 中華スープ(枝豆、人参)
	478kcal/18.5g/2.0g	470kcal/19.9g/2.6g	455kcal/19.2g/2.8g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の塩麴焼 じゃが芋の胡麻炒め 味噌汁(畑菜、庄内麴) みかん缶	ご飯 タラの味噌マヨネーズ焼 小松菜の炒め物 すまし汁(白菜、椎茸)
	492kcal/17.8g/2.6g	515kcal/20.1g/2.3g	405kcal/19.7g/2.3g
8日 (日)	食パン スクランブルエッグ 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 おろし煮魚(メバル) キャベツとワカメのサラダ 味噌汁(豆腐、青葱) フルーツカクテル	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 コロケ コンソメスープ(大豆、コーン)
	492kcal/18.8g/2.2g	444kcal/20.8g/2.3g	497kcal/18.2g/2.2g
9日 (月)	食パン ウインターの野菜炒め ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳	あさりにゆうめん はんぺん入り卵焼 マンゴー缶	ご飯 豆腐ステーキ(キノコソース) 里芋の炒り煮 味噌汁(油揚げ、ワカメ)
	481kcal/16.9g/2.1g	425kcal/20.8g/3.0g	501kcal/20.0g/2.4g
10日 (火)	食パン ツナの野菜炒め 白菜と胡瓜のサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのサラダ かきたまスープ みかん缶	ご飯 肉じゃが(豚肉) ホウレン草とアサリの炒め物 味噌汁(ヒラタケ、モヤシ)
	421kcal/16.9g/1.7g	484kcal/19.9g/2.4g	498kcal/21.7g/2.5g
11日 (水)	ご飯 絹サヤと油揚げの卵とし 納豆のおろし和え 味噌汁(白葱、オクラ)	チキンカレー ツナサラダ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 メバルの南部焼 大根のバター醤油炒め すまし汁(ホウレン草、麴)
	437kcal/17.6g/2.5g	529kcal/21.4g/1.8g	442kcal/19.0g/2.0g
12日 (木)	食パン カレー風味煮 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 ミラノ風カツレツ 海藻サラダ トマトスープ(大豆、葉大根) パイ缶	ご飯 魚の照り煮(シルバー) 白菜と絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ、エノキ)
	436kcal/19.8g/2.3g	540kcal/15.7g/2.7g	427kcal/22.1g/2.2g
13日 (金)	食パン カブラーとハムの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 タラのパン粉焼 モヤシとベーコンのソテー コンソメスープ(水菜、枝豆) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 味噌汁(畑菜、キャベツ)
	491kcal/16.6g/2.4g	468kcal/22.0g/2.2g	443kcal/19.3g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (土)	食パン 小松菜の卵炒め ポテトサラダ 牛乳	♡バレンタイン♡ チキンライス ハンバーグ エビフライ ジュリエヌスープ チョコババロア	ご飯 蒸魚のオーロラソース(メバル) ひじきの煮物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	475kcal/15.8g/2.0g	532kcal/20.4g/3.1g	439kcal/21.4g/2.1g
15日 (日)	食パン ジャガ芋・アサリのカレー炒め ホウレン草とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き もやしの酢の物 味噌汁(南瓜、青葱) マンゴー缶	ご飯 豚肉と野菜の中華旨煮 ピリ辛炒め 中華スープ(白菜、大根)
	459kcal/18.7g/1.9g	491kcal/21.0g/2.3g	455kcal/17.8g/2.7g
16日 (月)	食パン ツナのトマト煮 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と生揚げの炒め物 春雨の中華サラダ 中華スープ(わかめ、白葱) みかんフルーチェ	ご飯 五目卵焼 小松菜とサツマ揚げの煮物 味噌汁(サツマ芋、玉葱)
	415kcal/18.4g/2.0g	510kcal/17.7g/2.5g	476kcal/21.8g/2.8g
17日 (火)	食パン 茄子のカレー風味煮 インゲンのサラダ 牛乳	鶏南蛮そば(温) 春菊の白和え 黄桃缶	ご飯 タラの粕漬焼 里芋の柚子煮 味噌汁(油揚げ、玉葱)
	510kcal/15.9g/2.0g	432kcal/21.4g/2.7g	464kcal/21.8g/2.4g
18日 (水)	ご飯 カブとつみれの煮物 納豆 味噌汁(揚げナス、葉大根)	ご飯 マスの西京焼き 南瓜のサラダ すまし汁(トロ、蒲鉾) フルーツカクテル	ご飯 メンチカツ 豆腐サラダ コンソメスープ(蒸鶏、マッシュルーム)
	417kcal/17.0g/2.5g	503kcal/21.6g/2.4g	520kcal/18.9g/2.5g
19日 (木)	食パン 青梗菜ソテー ブロッコリーのサラダ 牛乳	♡花想い寿司♡ 散らし寿司 鶏焼肉 すまし汁(花麩、水菜) あん団子&梅寒天	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草卵炒め 味噌汁(大根、葉大根)
	413kcal/16.4g/2.0g	570kcal/24.8g/3.3g	423kcal/17.2g/2.0g
20日 (金)	食パン オムレツ キャベツのサラダ 牛乳	ご飯 アジの中華風照焼 中華風煮 すまし汁(カブ、青梗菜) みかん缶	ご飯 すき焼き風煮 オクラの和え物 味噌汁(油揚げ、インゲン)
	469kcal/16.5g/2.0g	463kcal/20.6g/2.4g	470kcal/20.7g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (土)	食パン ポテトのクリーム煮 大根の梅ドレッシングサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(麩、水菜) パイン缶	ご飯 メバルの明太子マヨネーズ焼 サツマ芋のきんぴら コンソメスープ(アサリ、玉葱)
	447kcal/18.5g/2.3g	493kcal/19.3g/2.3g	470kcal/20.0g/2.3g
22日 (日)	食パン 鶏肉のマヨ蒸し ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 魚の照焼(シルバー) キャベツの甘酢和え 味噌汁(小松菜、玉葱) マンゴー缶	ご飯 八宝菜 オクラの和え物 中華スープ(卵、青葱)
	453kcal/20.2g/2.2g	506kcal/19.0g/2.1g	445kcal/19.3g/2.8g
23日 (月)	食パン 野菜のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	塩バターラーメン シューマイ 黄桃缶	ご飯 白身魚の韓国風照焼 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(南瓜、油揚げ)
	469kcal/21.1g/2.3g	444kcal/15.7g/3.0g	493kcal/21.1g/2.1g
24日 (火)	食パン ホウレン草とウインナーの炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.鶏のハーブキューブ B.タラのムニエルタルソース焼 カブの炒め 味噌汁(サツマ芋、葉大根) フルーツカクテル	ご飯 メバルのゆず味噌焼 インゲンのピーナッツ和え すまし汁(アサリ、白葱)
	471kcal/17.5g/2.3g	550kcal/17.7g/2.3g	380kcal/22.3g/2.3g
25日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ、インゲン)	ご飯 鯖の蒲焼 菜の花の梅肉和え すまし汁(素麺、青葱) みかん缶	ご飯 チキンカツ オクラの和え物 コンソメスープ(豆腐、ヒラタケ)
	431kcal/19.9g/2.3g	552kcal/22.7g/2.3g	442kcal/15.1g/2.2g
26日 (木)	食パン オムレツ 人参とシメジのマリネ 牛乳	↓健康御膳↓ 菜飯 マスのハーブグリル さつま芋のチーズ煮 大根と水菜のサラダ コンソメスープ(アサリ、春菊)	ご飯 豚肉と野菜のカレー ポパイサラダ 味噌汁(畑菜、インゲン)
	424kcal/17.0g/1.9g	531kcal/21.9g/2.3g	448kcal/19.0g/2.7g
27日 (金)	食パン 菜の花とエビの炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏の幽庵焼 豆腐サラダ 味噌汁(ジャガ芋、油揚げ) パイン缶	ご飯 タラのレモン焼 大根のゆかり和え すまし汁(素麺、白葱)
	494kcal/18.1g/2.0g	561kcal/22.2g/2.1g	346kcal/18.6g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (土)	食パン ツナ入りスクランブル オクラのドレッシング 和え 牛乳	ご飯 揚げ魚の野菜あん(アジ) 南瓜のサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 白桃缶	ご飯 チーズハンバーグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ(ホウレン草、大豆)
	462kcal/20.2g/1.8g	492kcal/20.1g/2.3g	459kcal/17.4g/2.8g
※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量			

～1月の行事食～



❀ 正月御膳 ❀

赤飯

ブリの塩麴焼

おせち盛り合せ

関東雑煮風汁

練り切り

🌸 花想い寿司 🌸

静岡ちらし

大根とサマ揚げの煮物

赤だし(豆腐、青葱)

二層ゼリー

