

# 3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 厚焼卵 ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	赤飯 茄子と豚肉の味噌炒め 小松菜とエノキの辛子和え すまし汁(畑菜、白葱) 黄桃缶	ご飯 生揚と野菜のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁(ホウレン草、モヤシ)
	486kcal/20.6g/2.2g	510kcal/19.1g/2.9g	416kcal/18.2g/2.3g
2日 (月)	食パン アサリの卵とじ お豆のサラダ 牛乳	ご飯 アジの韓国風照焼 春雨サラダ 中華スープ(モヤシ、キクラゲ) マンゴー缶	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め サツマ芋のきんぴら 味噌汁(カラ、白葱)
	462kcal/21.7g/1.9g	439kcal/18.8g/2.3g	523kcal/19.2g/2.4g
3日 (火)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	🍷ひな祭り🍷 かにちらし寿司 キャベツの梅かつお和え つみれ汁(ツミレ、青葱) いちごババロア	ご飯 筑前煮 茄子の生姜炒め 味噌汁(ワカメ、水菜)
	451kcal/22.1g/1.8g	434kcal/16.3g/3.0g	499kcal/17.6g/2.6g
4日 (水)	ご飯 カブとがんもの煮物 納豆 味噌汁(サツマ芋、椎茸)	ご飯 肉じゃが(豚肉) 春雨の酢の物 すまし汁(麩、葉大根) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 タラのバター醤油焼 里芋のバターコンソテー コンソメスープ(マカロニ、ホウレン草)
	445kcal/17.9g/2.6g	504kcal/20.1g/2.2g	454kcal/19.6g/2.4g
5日 (木)	食パン カレー風味煮 インゲンとハムのサラダ 牛乳	醤油ラーメン 春巻き揚げ フルーツカクテル	ご飯 メバルのポン酢かけ 炒り豆腐 味噌汁(白玉麩、大根)
	452kcal/17.9g/2.4g	549kcal/18.9g/2.9g	409kcal/22.1g/2.0g
6日 (金)	食パン 茄子のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳	ご飯 マスの和風ステーキ カブの梅肉和え 味噌汁(菜の花、油揚) パイ缶	ご飯 蒸し餃子のさっぱりソース ホウレン草の卵炒め 中華スープ(玉葱、大豆)
	421kcal/17.3g/1.8g	551kcal/23.2g/2.3g	479kcal/17.2g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
7日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの甘酢和え すまし汁(トロ、白葱) みかん缶	ご飯 鯖の旨煮 ひじきサラダ 味噌汁(アサリ、モヤシ)
	495kcal/18.5g/2.3g	473kcal/13.8g/2.0g	471kcal/25.6g/2.5g
8日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 魚と大根の甘辛炊き 人参と青菜のゴマ和え すまし汁(豆腐、青葱) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子とがんもの煮物 味噌汁(ジャガ芋、白葱)
	432kcal/18.0g/2.2g	432kcal/19.2g/2.1g	541kcal/20.6g/2.6g
9日 (月)	食パン カブのスープ煮 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 味噌汁(油揚、玉葱) みかん缶	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツのゆかり和え すまし汁(オクラ、庄内麩)
	479kcal/18.1g/2.2g	543kcal/23.2g/2.6g	383kcal/17.3g/1.9g
10日 (火)	食パン 鶏と野菜の炒め物 きのこマリネ 牛乳	ご飯 豚肉のピリ辛炒め かぶのサラダ スープ(枝豆、春雨) マンゴー缶	ご飯 ツミレとレタスの煮物 もやしの和風炒め 味噌汁(油揚、エノキ)
	410kcal/18.9g/2.0g	521kcal/19.3g/2.1g	485kcal/19.6g/2.6g
11日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ホウレン草のシラス和え 味噌汁(サツマ芋、葉大根)	ハヤシライス 枝豆のサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	ご飯 鯖の生姜煮 れんこんきんぴら すまし汁(白葱、素麺)
	381kcal/12.5g/2.3g	555kcal/24.5g/2.0g	475kcal/20.6g/2.6g
12日 (木)	食パン ハムと豆のスープ煮 モヤシの胡麻ドレッシング 牛乳	スパゲティミートソース 野菜のマリネ コンソメスープ フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 ブロッコリーのチーズサラダ 味噌汁(白葱、葉大根)
	441kcal/20.3g/2.1g	481kcal/18.5g/3.1g	484kcal/19.2g/2.3g
13日 (金)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 人参サラダ 牛乳	★選択食★ A.白身魚フライ B.鶏の唐揚げおろしあん ゼンマイとサツマ揚の煮物 味噌汁(豆腐、春菊) パイン缶	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
	424kcal/17.0g/2.0g	496kcal/18.7g/2.5g	500kcal/22.1g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
14日 (土)	食パン 茄子とひき肉のソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豆腐のえびあんかけ わらび草の炒め物 中華スープ(コーン、小松菜) 黄桃缶	ご飯 メバルのレモン醤油焼 かぶの煮物 味噌汁(里芋、青葱)
	503kcal/17.8g/2.0g	444kcal/19.0g/2.2g	457kcal/20.7g/2.4g
15日 (日)	食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め わらび草の磯和え すまし汁(卵、水菜) フルーツカクテル	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワーの炒め物 味噌汁(豆腐、葉大根)
	489kcal/17.3g/2.3g	501kcal/22.4g/2.1g	417kcal/17.9g/3.0g
16日 (月)	食パン カリフラワーのトマト煮 パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ 五目煮豆 すまし汁(卵、青葱) みかん缶	ご飯 豆腐ステーキ(キノコソース) ジャガイモのコンソメソテー 味噌汁(アサリ、水菜)
	454kcal/20.5g/1.8g	490kcal/19.1g/2.3g	462kcal/18.4g/2.4g
17日 (火)	食パン 団子と豆のスープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 肉野菜炒め ミニコロケ 味噌汁(わか、白葱) マンゴー缶	ご飯 メバルのハーブグリル キャベツのマリネ コンソメスープ(葉大根、サツマ芋)
	411kcal/20.3g/2.3g	577kcal/17.7g/2.6g	416kcal/19.6g/1.8g
18日 (水)	ご飯 サツマ揚げと大根の煮物 ササミとキャベツの和え物 すまし汁(アサリ、油揚げ)	ご飯 アジの若菜煮 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、大根) パイン缶	ご飯 メンチカツ 春雨サラダ ワカメスープ
	389kcal/19.1g/2.6g	514kcal/23.4g/2.3g	501kcal/15.3g/2.3g
19日 (木)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかにかまのサラダ 牛乳	🍵花想い寿司🍵 岩国寿司 けんちょう ちしゃなます すまし汁(エンドウ、蒲鉾) 手作りプリン	ご飯 白身魚のマヨネーズ蒸し インゲンのソテー 味噌汁(人参、青梗菜)
	468kcal/17.5g/1.8g	519kcal/21.1g/3.2g	417kcal/18.9g/2.3g
20日 (金)	食パン ジャーマンポテト 南瓜と絹サヤのサラダ 牛乳	菜の花そば(温) ひじき炒り豆腐 黄桃缶	ご飯 タラの磯辺揚げ 里芋の含め煮 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	490kcal/16.9g/2.1g	446kcal/21.0g/2.8g	472kcal/19.6g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
21日 (土)	食パン インゲンとツナの炒め物 オニオンサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ コンソメスープ(白菜、マカロニ) みかん缶	ご飯 豆腐ハンバーグ(茸ソース) カブとがんもの煮物 味噌汁(インゲン、椎茸)
	409kcal/17.4g/1.9g	544kcal/21.2g/2.0g	451kcal/19.3g/3.0g
22日 (日)	食パン 豆乳スープ(ジャガ芋、玉葱) マカロニサラダ 牛乳	ご飯 えび玉のチリソース キャベツのナムル 中華スープ(白葱、春菊) パイン缶	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 味噌汁(ジャガ芋、油揚げ)
	496kcal/17.6g/2.3g	464kcal/19.7g/2.5g	462kcal/20.5g/2.2g
23日 (月)	食パン ほうれん草の卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	ソース焼きそば シューマイ わかめスープ(わかめ、白葱) いちごフルーチェ	ご飯 蒸魚のタルタルソース(白身魚) 青梗菜とベーコンの炒め物 味噌汁(白玉麩、小松菜)
	410kcal/15.8g/1.7g	610kcal/23.4g/3.6g	398kcal/18.5g/2.2g
24日 (火)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め ポテトサラダ 牛乳	★選択食★ A.魚のカレーニエル(シルバー) B.スパニッシュオムレツ モヤシとニラの炒め物 コンソメスープ(マカロニ) フルーツカクテル	ご飯 チキンソテー茸バター醤油 青梗菜のポン酢和え 味噌汁(青葱、豆腐)
	458kcal/17.1g/2.4g	504kcal/21.5g/2.1g	442kcal/19.1g/2.3g
25日 (水)	ご飯 海老団子と野菜の炒め物 納豆 味噌汁(オクラ、玉葱)	ポークカレーライス 菜の花のサラダ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 ひじき入り卵焼き ブロッコリーのゴママヨ和え 味噌汁(里芋、水菜)
	419kcal/17.2g/2.8g	518kcal/20.5g/1.7g	472kcal/20.1g/2.5g
26日 (木)	ご飯 かぶのスープ煮 人参サラダ 牛乳	ご飯 たらこのチーズクリームソース レタスのベーコン炒め スープ(サツマ芋、青梗菜) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 白菜と油揚げの煮物 かき玉汁(卵、小松菜)
	415kcal/16.3g/2.0g	540kcal/21.1g/2.7g	447kcal/20.3g/2.0g
27日 (金)	食パン ウインナーソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	👉健康御膳👈 洋風豆ご飯 アジのソテー(トマトソース) ミモザサラダ ジャガ芋のポタージュ ヨーグルトババロア	ご飯 豆腐ステーキそばろあん オクラの和え物 すまし汁(白玉麩、ひらけ)
	435kcal/15.2g/1.9g	557kcal/26.2g/2.8g	416kcal/17.2g/1.4g

	朝食	昼食	夕食
28日 (土)	食パン ミートオムレツ ブロッコリーの青じそドレ 牛乳	ご飯 エビと生揚げのチリソース 小松菜の中華サラダ 中華スープ(春雨、なると) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 味噌汁(なめこ、玉葱)
	433kcal/19.5g/2.4g	489kcal/18.0g/2.4g	498kcal/20.1g/2.5g
29日 (日)	食パン 鶏と野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のフリッターオーロラソース ナスとベーコンのソテー 豆乳スープ(玉葱、マッシュルーム) 黄桃缶	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(里芋、ニラ)
	420kcal/18.5g/2.2g	577kcal/22.2g/2.3g	444kcal/16.8g/2.9g
30日 (月)	食パン ウィンナーの野菜炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 メバルのレモン醤油焼 菜の花の胡麻和え 味噌汁(サツマ芋、白葱) みかん缶	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コーン、わかめ)
	527kcal/17.1g/2.7g	428kcal/20.2g/2.2g	453kcal/20.3g/2.3g
31日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 カラのドレッシング和え ココア	ご飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の甘辛煮 味噌汁(大根、葉大根) フルーツカクテル	ご飯 タラのチーズ焼 人参サラダ コンソメスープ(水菜、ジャガ芋)
	467kcal/18.4g/2.2g	532kcal/18.4g/2.4g	407kcal/20.8g/2.1g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## ～2月の行事食～



🐱節分🐱  
ちらし寿司  
五目寿司  
すまし汁(花麩、葉大根)  
みかん缶

♡バレンタイン♡  
チキンライス  
ハンバーグ  
エビフライ  
ジュリエンヌスープ

