

# 4月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 ゼンマイと竹輪の炒め物 納豆 すまし汁(オクラ、エノキ)	赤飯 鯖のみりん焼 茄子とツミレの銀あんかけ 味噌汁(油揚げ、春菊) マンゴー缶	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ(ゴシ、人参)
	370kcal/15.5g/2.1g	662kcal/26.0g/3.0g	432kcal/16.2g/2.4g
2日 (木)	食パン ジャーマンポテト マカロニサラダ 牛乳	❀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、筍) レアストロベリーケーキ	ご飯 親子煮 里芋のずんだ和え 味噌汁(白葱、麩)
	497kcal/16.0g/2.3g	460kcal/22.1g/2.5g	452kcal/21.1g/2.4g
3日 (金)	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	塩わかめラーメン エビと空豆の中華炒め フルーツカクテル	ご飯 アジの生姜煮 ミニコロッケ 味噌汁(シタケ、青葱)
	468kcal/19.7g/2.0g	481kcal/18.8g/3.3g	473kcal/19.0g/2.2g
4日 (土)	食パン キャベツとツナのソテー サツマ芋の胡麻サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ(マカロニ) みかん缶	ご飯 厚揚げの五目あんかけ カリフラワーの味噌炒め かき玉汁(卵、白葱)
	442kcal/16.8g/1.8g	506kcal/19.9g/2.3g	458kcal/21.6g/2.2g
5日 (日)	食パン プレーンオムレツ ユウとインゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メバルの竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 味噌汁(玉葱、シタケ) 黄桃缶	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)
	419kcal/16.9g/2.0g	511kcal/21.5g/2.8g	474kcal/19.5g/2.1g
6日 (月)	食パン かぶのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳	焼うどん ひじき入り卵焼き みかんフルーツ	ご飯 鶏肉のさらき蒸し サツマ芋のきんぴら 味噌汁(ホウレン草、アサリ)
	455kcal/16.9g/2.1g	482kcal/20.0g/2.8g	468kcal/20.7g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
7日 (火)	食パン スクランブルエッグ カブのマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐、白葱) 白桃缶	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)
	496kcal/17.5g/1.9g	540kcal/21.3g/2.6g	385kcal/18.7g/2.4g
8日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草の胡麻和え 味噌汁(南瓜、白葱)	チキン野菜カレー インゲンのフレンチサラダ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 アジの生姜醤油焼 茄子とがんもの煮物 すまし汁(ゴボウ、葉大根)
	396kcal/16.0g/2.1g	534kcal/20.1g/1.8g	474kcal/22.2g/2.6g
9日 (木)	食パン クラムチャウダー 菜の花とシメジの和え物 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風煮 レンコンのきんぴら 味噌汁(オクラ、エノキ) 黄桃缶	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 里芋とサツマ揚げの煮物 すまし汁(トコロ、青葱)
	440kcal/21.0g/2.1g	566kcal/23.1g/2.6g	412kcal/13.5g/2.8g
10日 (金)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンの和風ドレッシング 牛乳	ご飯 アジフライ 五目豆煮 すまし汁(卵、青葱) マンゴー缶	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(サツマ芋、水菜)
	437kcal/17.6g/2.0g	513kcal/19.4g/2.5g	512kcal/20.8g/2.4g
11日 (土)	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 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 タラのパン粉焼 ナスとベーコンのソテー コンソメスープ(人参、キャベツ)
	431kcal/17.9g/2.0g	514kcal/18.2g/2.5g	479kcal/22.1g/2.3g
12日 (日)	食パン ミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ茸ソース ブロッコリーのゴママヨ和え 味噌汁(サツマ芋、水菜) パイ缶	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コーン、ワカメ)
	445kcal/17.5g/2.4g	513kcal/19.6g/2.5g	452kcal/20.5g/2.5g
13日 (月)	食パン ミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	<b>🌸朝ドラごはん🌸</b> さつまいも御飯 博多がめ煮 厚焼玉子(明太ソースがけ) すいとん風 フルーツみつ豆	ご飯 ハールの味噌マヨネーズ焼 カブの梅和え すまし汁(白玉麩、畑菜)
	446kcal/18.1g/1.8g	574kcal/22.5g/2.9g	386kcal/18.1g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (火)	食パン ウイナーの野菜炒め 納豆 牛乳	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ 黄桃缶	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 きんぴらごぼう 味噌汁(オクラ、白葱)
	463kcal/19.3g/2.5g	466kcal/19.0g/2.8g	518kcal/19.3g/2.3g
15日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 すまし汁(春菊、シイタケ)	ご飯 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁(ワカメ、水菜) いちごフルーチェ	ご飯 タラのフリッター お豆のサラダ コンソメスープ(コーン、モヤシ)
	428kcal/18.0g/2.3g	524kcal/20.1g/2.9g	457kcal/19.9g/2.0g
16日 (木)	食パン かぶとがんもの煮物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のピカタ キャベツとピーマンのソテー コンソメスープ(大豆、納豆) みかん缶	ご飯 肉じゃが ナスとピーマンの味噌炒め すまし汁(白玉麩、大根)
	461kcal/17.3g/2.2g	467kcal/23.3g/2.6g	511kcal/17.3g/2.2g
17日 (金)	食パン ハム入り野菜炒め オニオンサラダ 牛乳	ご飯 マスの和風ステーキ インゲンの炒め物 味噌汁(菜の花、アサリ) フルーツカクテル	ご飯 蒸し餃子のサッパリリース さつま芋の蜂蜜煮 中華スープ(玉葱、大豆)
	422kcal/17.3g/2.5g	536kcal/26.5g/2.5g	506kcal/14.1g/2.2g
18日 (土)	食パン プレーンオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚子香和え すまし汁(素麺、白葱) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 魚の旨煮 ひじきサラダ 味噌汁(納豆、油揚げ)
	441kcal/17.3g/2.2g	513kcal/18.1g/2.2g	449kcal/22.6g/2.3g
19日 (日)	食パン ブロッコリーのクリーム煮 さつま芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 かぶとがんもの煮物 味噌汁(ジャガイモ、白菜) 黄桃缶	ご飯 つみれとインゴンの煮物 白菜の酢の物 すまし汁(豆腐、ワカメ)
	490kcal/20.4g/2.3g	587kcal/21.7g/2.6g	418kcal/15.7g/2.4g
20日 (月)	食パン チリビーンズ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 チキンクリームシチュー スタッフエントウの炒め物 コンソメスープ(マカニ、青梗菜) みかん缶	ご飯 カールのマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 すまし汁(白葱、素麺)
	432kcal/20.0g/2.4g	551kcal/18.1g/2.6g	424kcal/20.2g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
21日 (火)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め きのこマリネ 牛乳	★選択食★ A.エビと豆腐のチリソース B.鶏肉のオイスター炒め 小松菜のナムル 中華スープ(春雨、蒲鉾) フルーツカクテル	ご飯 魚と大根の甘辛炊き 人参と青菜の胡麻和え 味噌汁(揚げナス、エノキ)
	482kcal/18.2g/1.7g	501kcal/19.4g/3.2g	423kcal/19.9g/2.4g
22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、油揚)	ご飯 白身魚フライ アキとタケノコのおかか煮 すまし汁(豆腐、アサリ) 白桃缶	ご飯 八宝菜 モヤシの中華サラダ 中華スープ(ヒラタケ、ワカメ)
	437kcal/16.7g/2.3g	527kcal/21.5g/2.6g	438kcal/19.5g/2.6g
23日 (木)	食パン 厚焼き卵 インゲンの胡麻ドレッシング 牛乳	鶏うどん 生揚げの田楽 いちごババロア	ご飯 鯖の味噌煮 ジャガ芋と油揚げの煮物 すまし汁(白葱、畑菜)
	476kcal/18.7g/2.0g	457kcal/20.0g/2.9g	471kcal/19.4g/2.1g
24日 (金)	食パン カブのスープ煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 菜の花とカブの辛子和え コンソメスープ(卵、葉大根) マンゴー缶	ご飯 メバルのレモン醤油焼 青梗菜とエビの炒め物 味噌汁(白玉麩、ワカメ)
	441kcal/17.7g/2.4g	526kcal/18.5g/2.2g	451kcal/21.3g/2.5g
25日 (土)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 茹かひハツとハムのサラダ 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ 角切ポテトサラダ 豆乳スープ(玉葱、ホウレン草) パイ缶	ご飯 アジの生姜煮 ジャガ芋とツナの炒め物 味噌汁(カブ、エノキ)
	431kcal/16.7g/2.0g	588kcal/20.7g/1.9g	398kcal/20.7g/2.4g
26日 (日)	食パン 青梗菜とアサリの卵とじ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のソース焼 レンコンと竹輪のおかか煮 すまし汁(白玉麩、菜の花) 黄桃缶	ご飯 タラの甘酢あん 春菊の和え物 味噌汁(油揚げ、葉大根)
	444kcal/18.7g/2.3g	525kcal/18.8g/2.0g	436kcal/20.3g/2.2g
27日 (月)	食パン かぶのポトフ ブロッコリーのレンチンサラダ 牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ 白桃缶	ご飯 タラの甘酢あん 春菊の和え物 味噌汁(白玉麩、葉大根)
	417kcal/16.5g/2.0g	532kcal/22.0g/3.6g	461kcal/19.2g/1.9g

	朝食	昼食	夕食
28日 (火)	食パン ナスとベーコンのソテー マカロニサラダ 牛乳	☆健康御膳☆ 五穀御飯 鶏肉と野菜の塩麴金平 ホウレン草とハムの炒め物 きのこの粕汁 ココアバナヨーグルト	ご飯 ハールのチーズ味噌焼 かぶと油揚げの煮物 すまし汁(小松菜、ワカメ)
	498kcal/15.9g/2.2g	556kcal/23.4g/3.0g	383kcal/19.6g/2.2g
29日 (水)	ご飯 カツ揚げと大根の煮物 納豆 すまし汁(アサリ、青葱)	ご飯 白身魚の卵とじ 竹輪の野菜炒め 味噌汁(わか、豆腐) フルーツカクテル	ご飯 メンチカツ 大根のサラダ コンソメスープ(マカロニ、葉大根)
	392kcal/20.6g/2.7g	507kcal/24.3g/2.5g	505kcal/13.3g/2.1g
30日 (木)	食パン 小松菜の卵炒め キュウリとかぶのサラダ 牛乳	ご飯 タラの治部煮 ジャガ芋の炒め物 すまし汁(蒲鉾、青葱) みかん缶	ご飯 海老団子と野菜の炒め物 レモンときのこの炒め物 味噌汁(白葱、油揚げ)
	475kcal/17.1g/2.1g	424kcal/22.2g/2.2g	515kcal/18.4g/2.5g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## ～3月の行事食～



🎎 ひな祭り御膳 🎎  
かにちらし寿司  
キャベツの梅かつお和え  
つみれ汁(つみれ、青葱)  
いちごババロア

🌸 花想い寿司 🌸  
岩国寿司  
けんちょう  
しちやなます  
すまし汁(エンドウ、蒲鉾)  
手作りプリン

