

# 6月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 鯖のムニエル(バター・醤油) ふきと油揚げの煮物 味噌汁(ジャガ芋、白葱) マンゴー缶	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 中華スープ(春雨、椎茸)
	472kcal/17.2g/1.9g	528kcal/22.6g/3.0g	404kcal/19.4g/2.4g
2日 (火)	食パン 冬瓜のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 ミラノ風カツレツ ツナサラダ コンソメスープ(ホウレン草、大根) パイン缶	ご飯 メバルの有馬煮 冷奴 味噌汁(ナス、アサリ)
	444kcal/20.0g/2.4g	558kcal/16.2g/2.3g	400kcal/21.7g/2.5g
3日 (水)	ご飯 ナスと車麩の煮物 納豆 味噌汁(水菜、ヒラタケ)	ハヤシライス カリフラワーのマリネ コンソメスープ(コーン、葉大根) みかん缶	ご飯 マスのちゃんちゃん焼 南瓜のいとこ煮 かき玉汁(卵、玉葱)
	418kcal/15.2g/2.1g	574kcal/21.3g/2.8g	445kcal/21.9g/2.1g
4日 (木)	食パン ホウレン草の卵とじ キャベツとツナの和風サラダ 牛乳	ご飯 豆腐のチャンプルー シューマイ 中華スープ(キクラゲ、春菊) 黄桃缶	ご飯 鶏の南蛮漬け 青梗菜のゆかり和え 味噌汁(サツマ芋、白葱)
	437kcal/17.9g/2.2g	524kcal/21.8g/2.7g	443kcal/17.9g/2.4g
5日 (金)	食パン ウインナーソテー ブロッコリーとカブのサラダ 牛乳	タンメン 帆立と野菜の中華炒め フルーツカクテル	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ 人参しりしり 味噌汁(白玉麩、菜の花)
	449kcal/17.4g/2.1g	487kcal/22.2g/3.1g	473kcal/19.4g/2.1g
6日 (土)	食パン 魚介のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ くるみ和え 味噌汁(油揚げ、水菜) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ゴボウと里芋の味噌煮 すまし汁(小松菜、豆腐)
	447kcal/21.2g/2.5g	521kcal/18.7g/2.5g	446kcal/17.7g/2.1g
7日 (日)	食パン 肉団子の炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 メバルの揚げ煮 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(モヤシ、アサリ) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のパン粉焼 ジャガ芋のコンソメ煮 コンソメスープ
	469kcal/17.5g/2.2g	468kcal/20.6g/2.6g	489kcal/19.8g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
8日 (月)	食パン オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 筑前煮 大根の酢の物 すまし汁(白葱、ツミレ) パイン缶	ご飯 魚と豆腐の煮付け なすのくず煮 味噌汁(南瓜、白葱)
	431kcal/17.9g/2.1g	480kcal/17.2g/1.9g	498kcal/22.8g/2.4g
9日 (火)	食パン カブの炒め 青梗菜の香味ドレッシング 牛乳	ご飯 さわらの山椒焼き インゲンの生姜和え 味噌汁(なめこ、ワカメ) 黄桃缶	ご飯 豚肉の胡麻味噌煮 エビとブロッコリーの塩炒め すまし汁(葉大根、麩)
	409kcal/16.9g/2.2g	514kcal/20.3g/2.5g	482kcal/21.3g/2.1g
10日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のサラダ 味噌煮(サツマ芋、白葱)	ご飯 肉じゃが(豚肉) 豆腐サラダ かき玉汁(卵、畑菜) 白桃缶	ご飯 マスのトマトソース マカロニサラダ 野菜ミルクスープ(ヒラタケ、人参)
	408kcal/12.2g/2.4g	503kcal/21.8g/2.0g	493kcal/24.5g/1.9g
11日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル マカロニサラダ 牛乳	ご飯 アジの唐揚げ風味 ひじきの煮物 味噌汁(里芋、小松菜) 梅ゼリー	ご飯 ネギ塩チキン インゲンのサラダ コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム)
	555kcal/19.9g/2.3g	469kcal/22.3g/2.6g	393kcal/16.0g/2.1g
12日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め ポテトサラダ ココア	梅うどん 卵野菜炒め みかん缶	ご飯 ぶりの南部焼 生揚げとふきの煮物 味噌汁(春菊、玉葱)
	457kcal/16.4g/2.3g	427kcal/17.5g/2.7g	521kcal/23.7g/2.4g
13日 (土)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め ポパイサラダ 牛乳	ご飯 蒸魚の南蛮漬風(メバル) 春雨サラダ 味噌汁(白葱、ジャガ芋) マンゴー缶	ご飯 豚肉のピリ辛炒め かに風味あんかけ 中華スープ(キクラゲ、モヤシ)
	500kcal/22.2g/2.1g	450kcal/17.4g/2.3g	453kcal/18.1g/2.4g
14日 (日)	食パン 茄子のソテー スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ モヤシの胡麻和え 味噌汁(油揚げ、玉葱) 黄桃缶	ご飯 白身魚の香味照焼 ビーフン炒め 中華スープ(ワカメ、豆腐)
	562kcal/17.7g/2.8g	511kcal/18.6g/2.1g	453kcal/18.1g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
15日 (月)	食パン 厚焼卵 ジャガ芋のサラダ 牛乳	ご飯 タラのチーズ味噌焼 茄子の生姜炒め すまし汁(トロ、青葱) みかん缶	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 カリフラワーのピーナッツ和え 味噌汁(南瓜、葉大根)
	476kcal/19.9g/1.9g	474kcal/19.0g/2.8g	452kcal/19.3g/2.6g
16日 (火)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜のサラダ 牛乳	父の日御膳 豚丼 ガレットと野菜の炊き合せ 具沢山味噌汁 抹茶ババロア	ご飯 豆腐ハンバーグ茸ソース インゲンのおかか和え すまし汁(ツミレ、青梗菜)
	433kcal/17.9g/1.9g	627kcal/25.2g/3.0g	398kcal/15.4g/2.3g
17日 (水)	ご飯 はんぺんの卵とじ 青梗菜のサラダ すまし汁(モヤシ、アサリ)	ご飯 揚げ出し豆腐とあんかけ インゲンの炒め物 味噌汁(アサリ、白菜) マンゴー缶	ご飯 魚のたらこリヨネーズ焼 マカロニのトマト煮 豆乳スープ(ペーロン、マッシュルーム)
	346kcal/19.4g/2.0g	563kcal/21.2g/2.6g	498kcal/28.0g/2.6g
18日 (木)	ご飯 大根のスープ煮 カラのドレッシング和え 牛乳	朝ドラごはん 梅入り黒豆ごはん お好み焼き ナスとミョウガのポン酢和え 肉吸い(牛肉、豆腐) 豆乳プリン(みたらしソース)	ご飯 メバルの煮付け カリフラワーの炒め 味噌汁(油揚、白葱)
	410kcal/17.6g/2.0g	601kcal/17.8g/3.4g	430kcal/22.3g/2.1g
19日 (金)	食パン チーズ入りスクランブル 茹かひんぎのサラダ 牛乳	スパゲティミートソース カラフルサラダ コンソメスープ(豆、コーン) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 かぶのサラダ 味噌汁(わかめ、白葱)
	493kcal/19.0g/2.0g	560kcal/22.4g/2.6g	399kcal/16.2g/2.6g
20日 (土)	食パン ホウレン草とツナのソテー サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ きのこ炒め コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 タラのピカタ じゃが芋きんぴら 味噌汁(ナス、アサリ)
	444kcal/17.3g/1.8g	502kcal/17.6g/2.7g	459kcal/23.4g/2.2g
21日 (日)	食パン 大根のバター醤油炒め キャベツのマリネ 牛乳	ご飯 メバルのおぼろ昆布蒸 モヤシのサラダ 味噌汁(なめこ、油揚) フルーツカクテル	ご飯 麻婆豆腐 シューマイ 中華スープ(コーン、葉大根)
	415kcal/15.9g/2.1g	475kcal/22.3g/2.2g	543kcal/19.7g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
22日 (月)	食パン ポークビーンズ 小松菜のサラダ 牛乳	☺健康御膳☺ 玄米ごはん 鱈の黒酢はちみつ照焼 ジャガ芋のカレーソー インゲン豆のポタージュ マスカットゼリー	ご飯 鶏肉のきのこソース なすの生姜和え 味噌汁(豆腐、白葱)
	414kcal/18.5g/2.0g	536kcal/21.8g/2.6g	475kcal/17.6g/2.5g
23日 (火)	食パン 大根のスープ煮 人参サラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ 揚げボールの煮物 味噌汁(豆腐、小松菜) みかん缶	ご飯 鶏肉のピナツソースかけ かぶの梅和え すまし汁(アサリ、玉葱)
	420kcal/18.5g/2.2g	492kcal/17.9g/2.9g	500kcal/21.2g/2.3g
24日 (水)	ご飯 ジャガ芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁(油揚、白菜)	肉そば なすの揚げおろし煮 マンゴー缶	ご飯 魚の味噌煮(シルバー) 南瓜とピーマンの炒め物 すまし汁(わか、白玉麩)
	460kcal/20.0g/2.4g	521kcal/20.2g/2.7g	422kcal/18.8g/2.0g
25日 (木)	食パン ミートオムレツ サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 さわらのレモン焼 小松菜の和風トッピング 味噌汁(わか、玉葱) 白桃缶	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 すまし汁(白菜、葉大根)
	474kcal/16.7g/2.0g	464kcal/20.0g/2.6g	467kcal/20.8g/2.4g
26日 (金)	食パン なすのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.白身魚のマヨスタート焼 B.鶏肉のレモン焼 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(ジャガ芋、パイン) パイン缶	ご飯 エビと生揚げのチリソース モロヘイヤの中華和え 中華スープ(春雨、コーン)
	468kcal/18.4g/2.0g	474kcal/20.0g/2.3g	462kcal/19.4g/2.7g
27日 (土)	食パン ゆ団子と豆のスープ煮 大根サラダ ココア	ご飯 アジの梅ソース 鶏と車麩の煮物 味噌汁(白葱、里芋) 黄桃缶	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ホウレン草のピナツ和え すまし汁(素麺、小松菜)
	448kcal/17.1g/2.2g	520kcal/24.9g/2.9g	442kcal/17.2g/2.4g
28日 (日)	食パン そぼろ炒め お豆のサラダ 牛乳	ご飯 揚げ魚の野菜あん(たら) 切干大根の煮物 味噌汁(白玉麩、わか) パイン缶	ご飯 ミートボールのクリーム煮 豆腐サラダ トマトスープ
	469kcal/22.2g/1.9g	473kcal/19.4g/2.5g	462kcal/16.4g/2.9g

	朝食	昼食	夕食
29日 (月)	食パン ジャーマンポテト 茹きゃべツと玉子のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜ソテー すまし汁(蒲鉾、水菜) 白桃缶	ご飯 えび玉あんかけ 菜の花の和え物 味噌汁(サツマ芋、白菜)
	467kcal/18.5g/2.0g	495kcal/19.3g/2.2g	444kcal/19.9g/2.8g
30日 (火)	食パン 大根の炒め物 ササミときゃべツの和え物 牛乳	ご飯 白身魚の若菜蒸 さつま芋と豆の煮物 味噌汁(卵、白葱) 白桃缶	ご飯 豚肉のオスターソース炒め 春雨サラダ わかめスープ
	439kcal/16.4g/2.2g	480kcal/20.4g/2.0g	484kcal/21.1g/2.5g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## ～5月の行事食～



🐟端午の節句御膳🐟  
ちまき風混ぜご飯  
白身魚の菜種焼き  
胡瓜と大根の梅しそサラダ  
すまし汁(花麩、白葱)  
いちごのムース

🌿朝ドラごはん🌿  
バターコーンごはん  
豚肉のジギスカン風炒め  
ポテトサラダ  
ミルクスープ(玉葱、ホタテ)  
ロシアンティーゼリー

