

7月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (水)	ご飯 生揚とゼンマイの煮物 ホウレン草のソラス和え 味噌汁(椎茸、白菜)	赤飯 アジの香味照焼 切干大根の煮物 すまし汁(白玉麩、青葱) ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 酢鶏 サツマ芋のゴマサラダ 中華スープ(キクラゲ、青梗菜)
	353kcal/13.3g/2.2g	526kcal/27.2g/2.9g	545kcal/18.0g/2.1g
2日 (木)	食パン ハンパンのバターソテー ブロッコリーのチーズサラダ 牛乳	ご飯 ブリの味噌煮 キュウリとワカメの酢の物 すまし汁(トコロ、葉大根) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 アサリと茄子の煮物 味噌汁(南瓜、青葱)
	472kcal/18.1g/2.4g	454kcal/19.4g/2.1g	493kcal/20.9g/2.3g
3日 (金)	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 白菜のサラダ 牛乳	スパゲティナポリタン キャベツの和風サラダ コンソメスープ(オクラ、サツマ芋) 黄桃缶	ご飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶの煮物 すまし汁(アサリ、青葱)
	451kcal/19.3g/2.2g	488kcal/17.0g/2.9g	464kcal/21.7g/2.3g
4日 (土)	食パン ゆ団子と野菜の炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ モヤシの中華サラダ 味噌汁(カブ、ジャガ芋) フルーツカクテル	ご飯 タラの卵とじ 冷奴 すまし汁(蒲鉾、素麺)
	438kcal/18.0g/2.5g	560kcal/15.5g/2.5g	405kcal/24.1g/2.4g
5日 (日)	食パン 卵と野菜の炒め物 かぶのサラダ ココア	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ インゲンとササミの胡麻和え 中華スープ(アサリ、モヤシ) みかん缶	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 ワカメの酢の物 味噌汁(オクラ、アサリ)
	459kcal/15.7g/1.7g	494kcal/22.1g/2.4g	451kcal/21.5g/2.8g
6日 (月)	食パン 青梗菜の塩炒め カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 大根のきんぴら 豆乳スープ(玉葱、マッシュルーム) 黄桃缶	ご飯 魚の煮付け(シハ-) ホウレン草の和え物 味噌汁(油揚、ジャガ芋)
	412kcal/16.5g/2.0g	534kcal/18.6g/2.4g	461kcal/23.0g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
7日 (火)	食パン かフラワーとハムの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	🍷七夕御膳🍷 七夕そうめん かき揚げ 生揚げと青菜のチャンプル スイカ	ご飯 マスのチーズ焼 人参と青菜のピーマツ和え 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	440kcal/16.5g/2.3g	530kcal/18.9g/3.2g	434kcal/22.4g/2.0g
8日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜のゴマ和え 味噌汁(インゲン、アサリ)	ご飯 さわらの酒蒸し 里芋のずんだ和え すまし汁(素麺、水菜) フルーツカクテル	ご飯 麻婆茄子 中華冷奴 中華スープ(キクラゲ、青梗菜)
	435kcal/18.9g/2.4g	481kcal/21.2g/1.8g	532kcal/17.5g/2.7g
9日 (木)	食パン ハンパンのマヨネーズ焼 夏野菜の梅サラダ 牛乳	🍷健康御膳🍷 シラスのバター醤油ご飯 鶏肉のトマトすき焼き風煮 モロッコ風豆サラダ 根菜のコンソメスープ 手作り豆乳プリン	ご飯 タラの韓国風照焼 青梗菜の塩炒め すまし汁(白葱、庄内麩)
	467kcal/15.3g/2.0g	599kcal/25.4g/2.5g	336kcal/18.5g/2.5g
10日 (金)	食パン カブのトマト煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	シーフードカレー 玉子サラダ コンソメスープ(ホウレン草、大根) マンゴー缶	ご飯 肉野菜炒め 切昆布の煮物 味噌汁(サツマ芋、オクラ)
	392kcal/20.1g/2.0g	524kcal/17.8g/2.9g	487kcal/20.0g/2.6g
11日 (土)	食パン ジャーマンポテト キャベツのマリネ 牛乳	ご飯 チキンステーキおろしソース ピーマンの千切り炒め すまし汁(豆腐、水菜) 白桃缶	ご飯 えび玉あんかけ 菜の花の和え物 味噌汁(南瓜、青葱)
	463kcal/17.9g/2.4g	575kcal/19.2g/1.9g	425kcal/20.4g/2.9g
12日 (日)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のタルタルソース焼 きんぴら煮 味噌汁(オクラ、サツマ芋) 黄桃缶	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 中華スープ(豆腐、椎茸)
	475kcal/16.8g/1.9g	511kcal/19.7g/2.3g	416kcal/22.4g/2.5g
13日 (月)	食パン スッキーのガーリックステーキ 小松菜のサラダ ココア	冷やし中華(ゴマダレ) エビシューマイ りんごヨーグルト	ご飯 ブリと切昆布の煮付け 大根の酢の物 味噌汁(ホウレン草、白葱)
	440kcal/15.3g/2.0g	531kcal/22.9g/3.0g	429kcal/19.7g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
14日 (火)	食パン 大根のスープ煮 モヤシのサラダ 牛乳	♡朝ドラごはん♡ おこわ さわらの焼き南蛮 冬瓜の柚子味噌がけ ばち汁(素麺、大根、麩、水菜) ピーチフルーチェ	ご飯 鶏の照り焼き 冷奴 味噌汁(サツマ芋、菜の花)
	424kcal/17.2g/2.1g	463kcal/19.9g/3.3g	521kcal/20.7g/2.1g
15日 (水)	ご飯 ナと車麩の煮物 納豆 すまし汁(椎茸、水菜)	ご飯 魚の甘辛煮(シハバ-) インゲンの炒め物 味噌汁(ジャガ芋、アサリ) フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のパン粉焼 かぶのコンソメ煮 トマトスープ
	416kcal/17.4g/2.2g	502kcal/22.7g/2.7g	513kcal/17.9g/2.2g
16日 (木)	食パン キャバツの卵とじ ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 タラの唐揚げカレー風味 里芋とインゲンの煮物 味噌汁(庄内麩、玉葱) パイン缶	ご飯 生揚げの甘酢炒め 春菊の中華和え 中華スープ(コーン、青梗菜)
	431kcal/17.5g/1.9g	502kcal/21.7g/2.5g	470kcal/18.7g/2.2g
17日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し 味噌汁(豆腐、水菜) いちごババロア	ご飯 アジフライ ゴボウと里芋の味噌煮 かき玉汁(卵、玉葱)
	446kcal/21.7g/1.7g	521kcal/20.4g/2.0g	424kcal/19.8g/2.5g
18日 (土)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 ネギ塩チキン キュウリのドレッシング和え コンソメスープ(玉葱、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 マスの南部焼 インゲンの生姜和え 味噌汁(なめこ、ワカメ)
	463kcal/16.5g/1.9g	464kcal/19.0g/2.2g	479kcal/22.3g/2.4g
19日 (日)	食パン オムレツ ジャガ芋のサラダ 牛乳	ご飯 カレーの揚げ煮 青梗菜ちくわごま和え 味噌汁(南瓜、玉葱) パイン缶	ご飯 松風焼 茄子のくず煮 すまし汁(小松菜、麩)
	438kcal/17.8g/2.2g	507kcal/19.6g/2.5g	458kcal/20.4g/2.4g
20日 (月)	食パン カブの炒め 青梗菜とモヤシのサラダ 牛乳	★選択食★ A.豆腐ステーキそぼろあん B.白身魚のくわ焼 人参しりしり 味噌汁(菜の花、麩) 黄桃缶	ご飯 和風ハンバーグ(茸ソース) ブロッコリーサラダ 味噌汁(ジャガ芋、白葱)
	414kcal/18.5g/2.1g	531kcal/23.0g/1.9g	461kcal/16.2g/2.9g

	朝 食	昼 食	夕 食
21日 (火)	食パン 肉団子の炒め物 サツマ芋サラダ 牛乳	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ みかん缶	ご飯 さわらの金山寺味噌焼 南瓜のいところ煮 すまし汁(小松菜、人参)
	478kcal/16.9g/2.1g	476kcal/21.5g/3.3g	453kcal/20.1g/1.9g
22日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のゴマ和え 味噌汁(サツマ芋、青葱)	ご飯 ブリの七味焼き 生揚げの田楽 すまし汁(白葱、アサリ) フルーツカクテル	ご飯 中華風卵焼き ホウレン草のサラダ 中華スープ(ナス、青梗菜)
	418kcal/14.3g/2.3g	517kcal/25.2g/2.0g	468kcal/20.3g/3.1g
23日 (木)	食パン ウインナーと豆のスープ煮 ポパイサラダ 牛乳	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) パイ缶	ご飯 タラの南蛮漬け 春雨サラダ 味噌汁(白葱、ジャガ芋)
	474kcal/21.1g/2.6g	489kcal/19.1g/2.3g	442kcal/17.9g/2.3g
24日 (金)	食パン ブロッコリーソテー ポテトサラダ 牛乳	◎非常食◎ 牛すき丼(非常食) 高野豆腐の含め煮 味噌汁(卵、葉大根) 白桃缶	ご飯 マルのカレーニエル 野菜のクリーム煮 コンソメスープ(玉葱、豆腐)
	409kcal/17.0g/1.9g	614kcal/21.8g/3.7g	407kcal/19.1g/1.7g
25日 (土)	食パン ツケ入りスクランブル マカロニサラダ 牛乳	ご飯 アジの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(里芋、小松菜) マンゴー缶	ご飯 肉じゃが(豚肉) 冷奴 すまし汁(青梗菜、麩)
	535kcal/18.4g/2.2g	473kcal/20.3g/3.1g	430kcal/19.4g/1.8g
26日 (日)	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	🍷土用丑の日🍷 うなぎちらし 卵豆腐の銀あんかけ 具沢山汁 抹茶ババロア	ご飯 鶏肉のトマトソース 茹きゃべつとハムのサラダ 野菜ミルクスープ(椎茸、玉葱)
	418kcal/17.4g/2.2g	527kcal/20.1g/2.8g	471kcal/20.5g/2.2g
27日 (月)	食パン 鶏団子の豆乳煮 ナスのドレッシングかけ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼(シルバー) インゲンの炒め物 味噌汁(春菊、庄内麩) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 ブロッコリーのかにあんかけ すまし汁(素麺、小松菜)
	473kcal/16.9g/2.0g	525kcal/20.2g/2.2g	466kcal/20.9g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (火)	食パン 魚介のトマト煮 カラのドレッシング和え ココア	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ(青葱、コーン) フルーツカクテル	ご飯 焼魚の葱ソース(アジ) 青菜のソテー すまし汁(白菜、麩)
	432kcal/17.8g/2.3g	545kcal/19.8g/2.3g	425kcal/20.3g/2.3g
29日 (水)	ご飯 イカ団子の煮物 納豆 すまし汁(白葱、蒲鉾)	ご飯 鶏肉のパン粉焼 南瓜のレモン煮 コンソメスープ(玉葱、大豆) 白桃缶	ご飯 ブリの塩麩焼 大根とサツマ揚の煮物 味噌汁(青梗菜、サツマ芋)
	377kcal/14.9g/2.9g	567kcal/20.7g/1.5g	506kcal/23.0g/3.1g
30日 (木)	食パン ハム入り野菜炒め かぶのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚の山椒煮 春菊の磯辺和え 味噌汁(白葱、油揚) パイン缶	ご飯 スパニッシュオムレツ 夏野菜の炒め物 コンソメスープ(ミックスベジタブル)
	430kcal/16.0g/2.1g	456kcal/22.7g/2.6g	517kcal/19.5g/2.5g
31日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ジャージャー麺 シューマイ わかめスープ(わかめ、白菜) マンゴー缶	ご飯 タラの梅照り焼 車麩の卵とじ 味噌汁(サツマ芋、青葱)
	430kcal/16.0g/2.1g	456kcal/22.7g/2.6g	447kcal/22.0g/2.7g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～6月の行事食～



🌿 朝ドラごはん 🌿

梅入り黒豆ごはん

お好み焼き

ナシ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)



★健康御膳★

玄米ごはん

アジの黒酢はちみつ照焼

ジャガ芋のカーソテー

インゲン豆のポタージュ

マスカットゼリー

