

# 1月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝 食	昼 食	夕 食
1日 (木)	食パン 卵焼き 春菊のサラダ 牛乳	赤飯 ブリの塩麹焼 おせち盛り合せ 関東雑煮風汁 練り切り	ご飯 煮しめ 紅白なます すまし汁(花麩、ツミレ)
	437kcal/18.7g/2.0g	575kcal/25.0g/2.9g	392kcal/14.2g/2.0g
2日 (金)	食パン 茄子のソテー キャベツのサラダ 牛乳	散らし寿司 おせち盛り合せ 茶碗蒸し 抹茶ゼリー	ご飯 赤魚の煮付け 菜の花の白和え 京風雑煮
	480kcal/16.4g/1.8g	539kcal/22.0g/2.7g	382kcal/19.3g/1.7g
3日 (土)	食パン ウインナーの野菜のスープ 煮 カリフラワーのサラダ 牛乳	中華おこわ 蒸し物(焼壳、餃子) キャベツのナムル 中華スープ(春雨、キクラゲ) みかん缶	ご飯 松風焼 栗きんとん すまし汁(青梗菜、エノキ)
	439kcal/19.5g/2.4g	522kcal/18.7g/2.8g	486kcal/19.4g/2.0g
4日 (日)	食パン 青梗菜ソテー 茄子のドレッシングかけ 牛乳	ご飯 アジの中華風照焼 中華風煮 中華スープ(ホウレン草、大根) パイン缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 ジャガイモの胡麻炒め 味噌汁(サツマ芋、白菜)
	475kcal/16.7g/1.9g	475kcal/20.8g/2.3g	497kcal/20.3g/2.4g
5日 (月)	食パン ミートオムレツ お豆と野菜のドレ和え 牛乳	キーマカレー カブのマリネ りんごヨーグルト	ご飯 蒸魚のポン酢かけ(メバル) さつま芋の甘辛煮 味噌汁(エノキ、麩)
	427kcal/19.3g/2.0g	541kcal/18.9g/1.7g	435kcal/19.3g/2.4g
6日 (火)	食パン パンのバターソテー キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 五目卵焼 小松菜とサツマ揚の煮物 すまし汁(蒲鉾、青葱) みかんフルーチェ	ご飯 生揚と牛肉のオイスター炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ(ナス、白葱)
	438kcal/17.0g/2.0g	491kcal/22.3g/2.8g	484kcal/18.2g/2.3g
7日 (水)	ご飯 カブのそぼろ煮 納豆 味噌汁(オクラ、油揚)	七草粥 金山寺味噌焼(シルバー) 豆腐のかんかけ すまし汁(素麺、ナルト) 黄桃缶	ご飯 鶏のバーベキューソテー マカロニソテー コンソメスープ(ピーマン、白葱)
	430kcal/19.3g/2.3g	500kcal/20.6g/2.8g	511kcal/18.3g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
8日 (木)	食パン クラムチャウダー きのこマリネ 牛乳 442kcal/18.3g/1.9g	ソース焼きそば 枝豆のサラダ 中華スープ(ホウズキ、白葱) フルーツカクテル 560kcal/22.9g/2.9g	ご飯 白身魚の韓国風照焼 揚げ茄子のお浸し 味噌汁(南瓜、青葱) 401kcal/17.1g/2.4g
9日 (金)	食パン ホウズキとウインナーの炒め物 キャベツヒツジの和風サラダ ヨーグルト 449kcal/18.8g/2.3g	ご飯 鶏の唐揚げおろしあん 角切りポテトサラダ 味噌汁(アサリ、葉大根) みかん缶 553kcal/20.3g/2.4g	ご飯 豆腐ステーキ(明太子ソース) インゲンのピーナッツ和え すまし汁(卵、白葱) 429kcal/18.7g/2.2g
10日 (土)	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳 530kcal/16.8g/2.1g	ご飯 タラのパン粉焼 ブロッコリーとコーンの炒め物 コンソメスープ(サツマ芋、キャベツ) マンゴー缶 460kcal/19.2g/2.3g	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁(春菊、油揚) 490kcal/21.7g/2.2g
11日 (日)	食パン キャベツヒツジのソテー 水菜の梅ドレッシング 和え 牛乳 402kcal/17.4g/1.9g	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ 焼 ひじきの煮物 味噌汁(サツマ芋、白葱) パイン缶 570kcal/21.3g/2.8g	ご飯 白身魚の胡麻ダレ焼 南瓜のサラダ コンソメスープ (ミックスベジタブル、ジャガイモ) 430kcal/18.9g/2.3g
12日 (月)	食パン 茄子のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳 468kcal/16.1g/1.9g	ご飯 アジフライ じゃが芋の煮物 すまし汁(アサリ、水菜) マンゴー缶 492kcal/18.2g/2.5g	ご飯 豚肉のソース炒め ホウズキと蒲鉾のワサビ 和え 味噌汁(麸、白菜) 482kcal/23.4g/2.6g
13日 (火)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め ポテトサラダ 牛乳 473kcal/17.3g/2.2g	カレー蕎麦 カブのサラダ みかん缶 479kcal/22.2g/1.9g	ご飯 メバルの山椒煮 南瓜の金平 味噌汁(茄子、白葱) 450kcal/18.9g/2.4g
14日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜のゴマ和え すまし汁(キャベツ、インゲン) 387kcal/13.7g/2.0g	ご飯 豚肉のエスニック炒め イカ団子と野菜のコンソメ煮 野菜ミルクスープ(枝豆、白菜) フルーツカクテル 558kcal/23.1g/2.6g	ご飯 豆腐の五目あんかけ 青梗菜と竹輪のゴマサラダ 味噌汁(小松菜、アサリ) 457kcal/20.8g/2.8g
15日 (木)	食パン ジャーマンポテト 青梗菜とモヤシのサラダ 牛乳 455kcal/16.3g/2.1g	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(油揚、春菊) ヨーグルト(ラズベリーソース) 571kcal/20.0g/3.0g	ご飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 白菜のナムル 中華スープ(卵、青梗菜) 468kcal/21.3g/2.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
16日 (金)	食パン 肉団子と白菜のスープ 煮 マカロニサラダ 牛乳	✿✿✿花想い寿司✿✿✿ 静岡ちらし 大根とツマ揚の煮物 赤だし(豆腐、青葱) 二層ゼリー	ご飯 生揚の卵とじ オクラの和え物 すまし汁(素麺、葉大根)
	509kcal/19.1g/2.5g	477kcal/19.8g/3.0g	427kcal/18.8g/2.0g
17日 (土)	食パン 絹サヤと人参の卵炒め 大根サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉となすの煮物 きのこおろし すまし汁(蒲鉾、青葱) フルーツカクテル	ご飯 魚の和風ステーキ(シルバー) 春菊の海苔和え 味噌汁(豆腐、青梗菜)
	459kcal/16.2g/1.9g	500kcal/18.8g/2.7g	445kcal/22.6g/2.6g
18日 (日)	食パン ツナのトマト煮 オクラのドレッシング 和え 牛乳	ご飯 サバの田楽 大根とワカメの酢の物 すまし汁(麩、白葱) 黄桃缶	ご飯 ツマ揚と野菜の炒め物 ミニコロッケ すまし汁(人参、インゲン)
	418kcal/21.2g/2.2g	495kcal/18.9g/2.1g	499kcal/17.5g/2.8g
19日 (月)	食パン オムレツ 人参サラダ 牛乳	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(タラ) キャベツとシメジのソテー コンソメスープ(カリフラワー) マンゴー缶	ご飯 麻婆豆腐 白菜のナムル 中華スープ(卵、大根)
	472kcal/18.0g/2.1g	459kcal/17.3g/1.9g	476kcal/22.2g/3.1g
20日 (火)	食パン 南瓜のチーズ焼 春菊のサラダ 牛乳	味噌ラーメン 中華冷奴 フルーツカクテル	ご飯 タラの山椒焼き フキと油揚の煮物 味噌汁(玉葱、小松菜)
	495kcal/19.0g/2.5g	463kcal/18.8g/2.6g	448kcal/20.5g/2.4g
21日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 納豆 味噌汁(ツマ芋、白菜)	ご飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 すまし汁(素麺、ヒラタケ) パイン缶	ご飯 白身魚のチーズクリームソース カリフラワーのサラダ コンソメスープ(マカロニ、ミックスベジタブル)
	431kcal/17.0g/2.6g	545kcal/20.0g/2.6g	432kcal/21.5g/2.2g
22日 (木)	食パン ジャガイモのコンソメ煮 小松菜のサラダ 牛乳	健康御膳 五穀ご飯 鶏肉の梅醤油焼 エビとブロッコリーの塩麹炒め 春菊の辛子和え 豆乳スープ(人参、葉大根)	ご飯 千草焼卵 海藻サラダ 味噌汁(麩、モヤシ)
	420kcal/17.3g/2.1g	582kcal/24.2g/2.1g	403kcal/16.4g/2.4g
23日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め モヤシのサラダ 牛乳	★選択食★ A.鶏の治部煮 B.鯖のみりん焼 大根の酢の物 味噌汁(なめこ、畑菜) 黄桃缶	ご飯 豆腐のツナグラタン マカロニのトマト煮 コンソメスープ(青梗菜、コーン)
	483kcal/19.2g/2.5g	473kcal/19.1g/2.5g	451kcal/19.6g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
24日 (土)	食パン 青梗菜とツのソテー マカロニサラダ ココア	ご飯 白身魚フライ かぶの煮物 味噌汁(卵、白葱) みかん缶	ご飯 豚肉のおろし煮 小松菜の白和え すまし汁(アリ、葉大根)
	485kcal/18.1g/2.3g	489kcal/18.7g/2.9g	433kcal/20.9g/2.1g
25日 (日)	食パン 豆乳スープ(ウインナー、カブ) パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆず和え すまし汁(麩、ヒラタケ) 黄桃缶	ご飯 メバルの甘辛煮 小松菜の土佐和え 味噌汁(里芋、人参)
	525kcal/18.4g/2.3g	507kcal/19.2g/2.1g	369kcal/19.9g/2.5g
26日 (月)	食パン カリフラワーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ みかん缶	ご飯 蒸魚の南蛮漬風(タラ) 青梗菜の塩炒め 味噌汁(白菜、豆腐)
	477kcal/16.1g/2.0g	542kcal/18.9g/2.0g	384kcal/22.7g/2.3g
27日 (火)	食パン キャベツとベーコンのソテー 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 アジの蒲焼 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱、サツマ芋) パイン缶	ご飯 ネギ塩チキン レモンと切昆布の炒り煮 すまし汁(トロ、蒲鉾)
	416kcal/17.7g/2.0g	550kcal/21.2g/2.5g	440kcal/18.8g/2.4g
28日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁(アリ、白葱)	ご飯 蒸魚のオーロリースかけ(白身魚) モヤシとベーコンのソテー コンソメスープ(マロニ、青梗菜) フルーツカクテル	ご飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 すまし汁(麩、水菜)
	425kcal/18.6g/2.2g	507kcal/20.1g/2.3g	475kcal/19.7g/2.7g
29日 (木)	食パン ツ入りスクランブル ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	豚汁うどん エッグサラダ ヨーグルト(ラズベリーソース)	ご飯 バサの胡麻ダレかけ 里芋の柚子煮 味噌汁(ホウレン草、水菜)
	498kcal/20.0g/1.9g	485kcal/20.0g/2.6g	419kcal/18.6g/2.6g
30日 (金)	食パン じゃが芋・アリのカレー炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き モヤシの酢の物 味噌汁(小松菜、玉葱) 黄桃缶	ご飯 八宝菜 レモンのピリ辛炒め 中華スープ(ナス、大根)
	487kcal/18.4g/2.2g	467kcal/22.6g/2.4g	453kcal/16.8g/2.6g
31日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 小松菜とハムのサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 茹キャベツのサラダ 味噌汁(豆腐、畑菜) マンゴー缶	ご飯 メバルの明太子マヨネーズ焼 南瓜のソテー コンソメスープ(春雨、マッシュルーム)
	484kcal/21.8g/2.3g	516kcal/16.2g/2.6g	423kcal/19.5g/2.1g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

## ～12月の行事食～



### ✿花想い寿司✿

穴子押し寿司  
味噌ちゃんこ鍋風  
小松菜の磯和え  
かきたま汁  
抹茶とイチゴのババロア

### ✿健康御膳✿

スープカレー  
カラフルサラダ  
マンゴーラッシー



### ✿クリスマス御膳✿

パエリア  
ロースチキン(ハニーマスター)  
ブロッコリーのサラダ  
クラムチャウダー  
いちごロールケーキ