

# 9月の行事食 & 10月の献立



## ★健康御膳★

麦飯

マスのムニエル

茄子の和え物

中華スープ



## 🌸敬老の日🌸

栗と小豆おこわ

天ぷら

春菊の菊花浸し

茶碗蒸し



## 🍵レトロ食堂🍵

ライス

ポークケチャップ

豆腐サラダ

南瓜のポタージュ

# 10月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (火)	食パン ブロッコリーの炒め物 春菊のサラダ 牛乳	赤飯 魚の生姜煮 小松菜とエノキのゴマ和え 味噌汁(玉葱、ワカメ) 白桃缶	ご飯 酢鶏 中華冷奴 スープ(春雨、水菜)
	482kcal/18.9g/2.3g	437kcal/20.0g/2.8g	490kcal/19.1g/1.9g
2日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 モロヘイヤの磯和え すまし汁(大根、畑菜)	ご飯 サバの塩麴焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(キャベツ、油揚) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 青梗菜のわさび和え 味噌汁(玉葱、麩)
	428kcal/16.7g/2.2g	559kcal/23.5g/2.3g	419kcal/17.0g/2.4g
3日 (木)	食パン 南瓜のチーズ焼 ポパイサラダ 牛乳	柚子の香うどん 炒り豆腐 りんごヨーグルト	ご飯 中華風卵焼き シューマイ スープ(青梗菜、ナルト)
	496kcal/19.7g/2.4g	451kcal/18.9g/2.6g	464kcal/19.2g/2.4g
4日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 ミルクティー	ご飯 豚肉とエリンギのソテー オクラの和え物 スープ(卵、青葱) オレンジ	ご飯 蒸魚のあんかけ(メバル) 車麩の煮物 味噌汁(ホウレン草、絹サヤ)
	483kcal/18.8g/1.7g	535kcal/20.4g/2.5g	383kcal/19.6g/2.6g
5日 (土)	食パン ケッチャブ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 味噌汁(豆腐、玉葱) 白桃缶	ご飯 マスのムニエル 人参とコーンのサラダ スープ(マッシュルーム、セロリ)
	459kcal/18.4g/2.3g	560kcal/20.5g/2.7g	449kcal/15.4g/1.8g
6日 (日)	食パン なすと挽肉のソテー キュウリと大根のサラダ 牛乳	ご飯 アジのパン粉焼き マカロニソテー スープ(人参、インゲン) パイン缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ ホウレン草の炒め物 味噌汁(里芋、白葱)
	493kcal/17.6g/2.1g	516kcal/21.6g/2.8g	410kcal/18.3g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
7日 (月)	食パン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜のチャンプル さつま芋のレーズン煮 味噌汁(玉葱、オクラ) フルーツカクテル	ご飯 白身魚の中華風照焼 キャベツの中華ドレッシング スープ(枝豆)
	484kcal/20.1g/1.8g	544kcal/19.6g/2.5g	374kcal/19.2g/2.5g
8日 (火)	食パン ミネストローネ モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 タラのチリソース風 春雨サラダ スープ(卵、ホウレン草) 洋梨缶	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーのマリネ 味噌汁(里芋、畑菜)
	412kcal/18.9g/2.3g	509kcal/21.5g/2.3g	484kcal/17.9g/2.1g
9日 (水)	ご飯 そばろ炒め 納豆の青菜和え すまし汁(畑菜)	❀健康御膳❀ 梅入もち麦ご飯の焼鯖丼 蒸し鶏ときのこのサラダ 胡麻味噌汁(ゴボウ、南瓜、豚) ビーンズ入りフルーツマリネ	ご飯 和風ハンバーグ キャベツと生揚げの炒め物 スープ(ワカメ、コーン)
	435kcal/19.0g/2.4g	501kcal/23.4g/2.9g	476kcal/16.7g/3.2g
10日 (木)	食パン ツナの野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳	選択食 A.豚肉のおろし煮 B.メバルの煮付け さつま芋のきんぴら 味噌汁(青葱、大根) フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼 モヤシとピーマンの塩炒め 大豆の野菜スープ
	463kcal/17.8g/2.3g	529kcal/20.2g/2.9g	470kcal/19.9g/2.4g
11日 (金)	食パン オムレツ みかん缶 牛乳	ご飯 ポークケチャップ マカロニサラダ スープ キウイフルーツ	ご飯 タラのさらき蒸し きんぴらごぼう 味噌汁(ホウレン草、大根)
	501kcal/17.8g/1.8g	524kcal/21.2g/2.7g	386kcal/19.5g/2.7g
12日 (土)	食パン ナスのケチャップ炒め サツマ芋フレンチサラダ ココア	五目にゆうめん 擬製豆腐 洋梨缶	ご飯 マスの蒲焼 ひじきの煮物 味噌汁(白菜、青梗菜)
	558kcal/17.1g/1.6g	362kcal/19.7g/3.1g	485kcal/22.5g/2.6g
13日 (日)	食パン 青梗菜とヒビの豆乳煮 大根のサラダ 牛乳	ご飯 コロッケ 野菜炒め 味噌汁(青葱、卵) みかんフルーツ	ご飯 豆腐ステーキ(明太ソース) 人参サラダ スープ(白菜、アサリ)
	417kcal/19.0g/2.0g	587kcal/19.3g/2.9g	429kcal/20.5g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
14日 (月)	食パン ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し 金時煮豆 すまし汁(花麩、豆腐) 黄桃缶	ご飯 アジの竜田揚げ ｽｯﾌﾟ ｴﾝﾄﾞｳの炒め物 味噌汁(畑菜、ｼﾞｬｶ芋)
	432kcal/14.5g/2.1g	497kcal/18.7g/2.0g	480kcal/21.8g/2.8g
15日 (火)	食パン ｶﾌﾞﾜｲｰのｶｰ風味煮 小松菜のサラダ 牛乳	☺レトロ食堂☺ 濃厚ハヤシライス りんご入りﾎﾟﾃﾄサラダ きのこスープ モンブランプリン	ご飯 魚の煮付け ﾓﾔｼﾄﾆﾗのお浸し 味噌汁(玉葱、卵)
	452kcal/21.9g/2.4g	581kcal/13.2g/3.1g	406kcal/22.6g/2.3g
16日 (水)	ご飯 ｻｯﾏ揚げと野菜の炒め物 納豆のオクラ和え 味噌汁(ｷｽ、油揚)	ソース焼きそば じゃがバター ｽｰﾌﾟ(青葱、椎茸) ﾊﾟｲﾝ缶	ご飯 蒸魚のﾀﾙﾀﾙｽｰｽ(サバ) ｲﾝｾﾞﾝの炒め物 ｽｰﾌﾟ(白菜、大豆)
	466kcal/18.9g/2.8g	563kcal/24.3g/2.8g	387kcal/14.1g/2.1g
17日 (木)	食パン ｲｶ団子と野菜のｺﾝｽﾓ煮 お豆のサラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ご飯 サバの田楽 小松菜のｺﾞﾏ和え すまし汁(素麺、椎茸) 黄桃缶	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ｶﾌﾞﾜｲｰのおかか和え 味噌汁(玉葱、人参)
	423kcal/18.5g/2.8g	528kcal/19.9g/2.3g	463kcal/19.2g/2.4g
18日 (金)	食パン ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ﾏﾝｺﾞｰ缶 牛乳	ご飯 ﾒﾊﾞﾙの山椒煮 大根とワカメの酢の物 味噌汁(南瓜、青葱) ﾊﾟｲﾝ缶	ご飯 鶏とセリりの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ、ワカメ)
	533kcal/17.6g/1.7g	408kcal/21.3g/2.6g	468kcal/19.2g/2.9g
19日 (土)	食パン ﾊﾝﾍﾟﾝのソテー 小松菜とｶﾞｰｶﾞのサラダ 牛乳	ご飯 ﾁｷﾝｶｯｽﾞ ｶﾌﾞﾜｲｰのﾄﾏﾄ煮 ｽｰﾌﾟ(かぶ、水菜) みかん缶	ご飯 ﾀﾗの卵とじ ｻｯﾏ芋と豆の煮物 味噌汁(人参、ワカメ)
	465kcal/18.9g/2.6g	483kcal/16.7g/2.6g	463kcal/22.1g/2.2g
20日 (日)	食パン 大根の千切り炒め 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁(ｻｯﾏ芋、葉大根) 白桃缶	ご飯 魚のｶｰﾑﾆｴﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと玉葱のサラダ 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ
	417kcal/18.0g/2.5g	524kcal/20.9g/2.4g	471kcal/19.4g/1.9g

	朝食	昼食	夕食
21日 (月)	食パン ブロッコリーの炒め物 サツマ芋サラダ ヤクルト	選択食 A.ネギ塩チキン B.マスの香味焼 ひじきの煮物 味噌汁(ナス、畑菜) 洋梨缶	ご飯 豚肉のおろし煮 里芋と大豆の煮物 すまし汁(舞茸、ミツバ)
	398kcal/14.6g/1.8g	597kcal/24.9g/2.7g	471kcal/19.1g/2.4g
22日 (火)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ワンタンメン 中華サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 味噌汁(カウ、白玉麩)
	485kcal/21.8g/2.0g	432kcal/15.9g/2.9g	490kcal/20.3g/2.4g
23日 (水)	ご飯 肉団子とブロッコリーの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁(南瓜、油揚げ)	ご飯 味噌肉じゃが 大根とツナのサラダ すまし汁(椎茸、白葱) 黄桃缶	ご飯 豆腐の中華旨煮 キャベツのナムル スープ(コーン、ワカメ)
	464kcal/17.4g/2.9g	512kcal/20.3g/1.9g	427kcal/20.2g/2.7g
24日 (木)	食パン 厚焼卵 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 揚げ魚の野菜あん 白菜のくるみ和え かきたまスープ フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 スープ(人参、葉大根)
	480kcal/19.8g/1.8g	477kcal/19.6g/2.0g	452kcal/18.2g/2.3g
25日 (金)	食パン 洋風卵とじ みかん缶 牛乳	栗ご飯 さんまの塩焼き カラなめこ和え 味噌汁(つみれ、白葱) りんご	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 大根のバター醤油炒め スープ(人参、豆腐)
	517kcal/17.6g/1.9g	556kcal/21.4g/3.0g	420kcal/18.5g/2.0g
26日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー ナスのドレッシングかけ 牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜の蒸し煮 スープ(玉葱、マッシュルーム) 白桃缶	ご飯 ホキの黄金煮 春菊の辛子和え 味噌汁(豆腐、水菜)
	496kcal/17.6g/1.8g	514kcal/15.6g/2.7g	405kcal/24.9g/2.7g
27日 (日)	食パン エビとインゲンのソテー ホウレン草と蒲鉾のサラダ 牛乳	チキンきのこカレー 絹サヤの菜種和え りんご缶	ご飯 メバルの胡麻ダレ焼 切干大根の煮物 味噌汁(麩、葉大根)
	413kcal/20.6g/2.1g	574kcal/17.7g/1.7g	420kcal/20.0g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
28日 (月)	食パン スクランブルエッグ 菜の花サラダ 牛乳	ご飯 タラのチーズ焼 オニオンサラダ スープ(玉葱、青梗菜) 黄桃缶	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(インゲン、白菜)
	475kcal/19.6g/2.0g	442kcal/17.7g/2.1g	485kcal/21.1g/2.5g
29日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー マンゴー缶 ジョア(マスカット)	ご飯 南瓜クリームシチュー シーフードと野菜のバター炒め バナナ	ご飯 アジの和風ステーキ ブロッコリーのおかかサラダ 味噌汁(ワカメ、麩)
	444kcal/16.9g/1.5g	572kcal/21.4g/1.8g	392kcal/20.4g/3.2g
30日 (水)	ご飯 青菜の塩炒め 白菜のサラダ 味噌汁(ホウレン草、油揚げ)	ご飯 鶏の治部煮 キャベツのあさり炒め 味噌汁(豆腐) みかんフルーチェ	ご飯 サバのきのこあんかけ 酢味噌和え すまし汁(素麺、葉大根)
	383kcal/13.3g/2.1g	565kcal/24.5g/2.7g	452kcal/19.9g/2.4g
31日 (木)	食パン 茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 魚の南部焼 オクラのドレッシング和え 味噌汁(麩、ニラ) パイ缶	ご飯 生揚げと青菜のチャンプル じゃが芋の煮物 味噌汁(麩、絹サヤ)
	534kcal/16.2g/2.2g	441kcal/18.6g/2.2g	492kcal/22.9g/2.6g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量