

11月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (金)	食パン スクランブルエッグ モヤシのフレンチサラダ 牛乳	赤飯 松風焼 ポン酢和え すまし汁(カウ、人参、エノキ) みかん缶	ご飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 味噌汁(揚げナス、ヒラタケ)
	458kcal/17.3g/1.7g	486kcal/23.5g/2.9g	476kcal/18.7g/2.8g
2日 (土)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 角切ポテトサラダ 牛乳	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 マンゴー缶	ご飯 タラのチリソース風 ホウレン草の中華和え 中華スープ(卵、水菜)
	456kcal/18.2g/1.8g	503kcal/20.8g/2.6g	455kcal/20.7g/2.4g
3日 (日)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳	ご飯 家常豆腐 大根とシラスの酢の物 中華スープ(コーン、ヒラタケ) 黄桃缶	ご飯 豚肉とナスの甘辛煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁(ゴボウ、畑菜)
	458kcal/20.4g/2.3g	499kcal/18.7g/2.5g	475kcal/18.6g/2.5g
4日 (月)	食パン ハンパンのバターソテー みかん缶 牛乳	ご飯 鶏肉の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(玉葱、カウ) パイ缶	ご飯 蒸し魚の胡麻ダレ漬(鯖) 春菊のおろし和え すまし汁(ホウレン草、白葱)
	476kcal/17.8g/1.9g	503kcal/20.2g/2.5g	422kcal/19.8g/2.0g
5日 (火)	食パン じゃが芋のカレーソテー 白菜と人参のフレンチサラダ 牛乳	ご飯 蒸し鶏の野菜あんかけ レンコンの煮物 すまし汁(素麺、葉大根) りんご缶	ご飯 タラの磯辺揚げ 車麩の煮物 味噌汁(サツマ芋、人参)
	442kcal/19.3g/1.9g	512kcal/20.1g/2.8g	453kcal/19.4g/2.3g
6日 (水)	ご飯 里芋とサツマ揚げの煮物 オニオンサラダ 味噌汁(揚げナス、油揚げ)	🍣 寿司の日 🍣 寿司 春菊の胡麻和え 具沢山汁(つみれ、大根、インゲン) 水羊羹	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 中華冷奴 中華スープ(白葱、卵)
	389kcal/12.2g/2.3g	507kcal/23.9g/3.8g	504kcal/21.6g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
7日 (木)	食パン スクランブルエッグ ジャガ芋とコーンのサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼 モロヘイヤのお浸し 味噌汁(水菜、白菜) ヨーグルト和え	ご飯 魚の野菜あんかけ カリフラワーの炒め物 すまし汁(大根、青葱)
	497kcal/20.3g/1.9g	541kcal/19.6g/2.3g	373kcal/17.8g/2.1g
8日 (金)	食パン ミートボールのコンソメ煮 カラのドレッシング和え ココア	ご飯 アジのソテー(トマトソース) ブロッコリーのチーズサラダ コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) みかん缶	ご飯 鶏肉の塩麴焼き カブの煮物 味噌汁(モヤシ、白葱)
	458kcal/18.7g/2.6g	497kcal/23.1g/2.4g	446kcal/17.9g/2.3g
9日 (土)	食パン パンプキンスープ キャベツのマヨネーズ和え 牛乳	スパゲティナポリタン コロケ スープ(ホウレン草、赤ピーマン) フルーチェ(メロン)	ご飯 白身魚の粕漬焼 サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(豆腐、人参)
	472kcal/20.6g/1.7g	515kcal/16.7g/3.1g	439kcal/20.4g/2.1g
10日 (日)	食パン Caたっぷりオムレツ かぶのサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 すまし汁(庄内麩、ミツバ) フルーツカクテル	ご飯 蒸魚の胡麻ダレ漬(鯖) モヤシとニラの炒め物 味噌汁(春菊、大根)
	463kcal/17.0g/2.0g	516kcal/17.8g/2.0g	476kcal/18.0g/2.7g
11日 (月)	食パン 白菜とアサリのクリーム煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のバジルソース キャベツとコーンのサラダ トマトスープ(マカロニ、コーン) パイン缶	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 小松菜のからし和え 味噌汁(卵、水菜)
	487kcal/20.0g/2.1g	483kcal/16.9g/2.7g	464kcal/21.0g/2.6g
12日 (火)	食パン ウィンナーの野菜炒め マンゴー缶 牛乳	チキン野菜カレー アスパラとツナの炒め物 コンソメスープ(モヤシ、青梗菜) バナナ	ご飯 エビと玉子の塩炒め カラのシラス和え 中華スープ(カリフラワー、青葱)
	508kcal/17.1g/2.0g	528kcal/18.9g/2.7g	416kcal/21.5g/2.8g
13日 (水)	ご飯 茄子の炒め煮 納豆 すまし汁(絹サヤ、人参)	ご飯 メバルの沢煮 車麩の煮物 味噌汁(庄内麩、畑菜) 黄桃缶	ご飯 生揚げと青菜のチャンプル キャベツの三色炒め コンソメスープ(インゲン、玉葱)
	441kcal/15.1g/2.2g	470kcal/24.0g/2.5g	491kcal/20.4g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
14日 (木)	食パン ミートオムレツ 白菜のサラダ 牛乳	★選択食★ A.鶏の唐揚げ B.白身魚フライ 茄子とピーマンの甘辛炒め 味噌汁(卵、葉大根) りんご缶	ご飯 マスのムニエルコース かぶのポトフ コンソメスープ(ワカメ、人参)
	432kcal/17.8g/2.0g	606kcal/20.3g/2.2g	448kcal/21.3g/3.0g
15日 (金)	食パン 南瓜のチーズ焼 ホウレン草とかにかのサラダ 牛乳	ちゃんぽんめん 卵焼き みかん缶	ご飯 魚のみりん焼 インゲンの炒め物 味噌汁(白玉麩、葉大根)
	479kcal/21.1g/2.2g	511kcal/18.2g/2.7g	414kcal/18.7g/2.3g
16日 (土)	食パン 豆乳スープ(玉葱、ポテト、伊団子) コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 アジフライ 白菜の旨煮 味噌汁(油揚げ、アサリ) 黄桃缶	ご飯 肉団子と酢豚風 茄子のドレッシングかけ 中華スープ(豆腐、青梗菜)
	391kcal/18.5g/2.2g	497kcal/23.1g/2.5g	516kcal/16.7g/2.7g
17日 (日)	食パン ブロッコリーの炒め物 じゃが芋のサラダ 牛乳	ご飯 牛肉とセリの中華炒め オクラの辛し和え 中華スープ(ナルト、ワカメ) パイ缶	ご飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(南瓜、葉大根)
	415kcal/19.3g/1.9g	535kcal/14.8g/2.3g	482kcal/16.9g/2.3g
18日 (月)	食パン 茄子と挽肉のソテー 人参サラダ 牛乳	肉そば 味噌炒め みかん缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ 海藻サラダ 味噌汁(かぶ、庄内麩)
	484kcal/18.0g/2.2g	522kcal/21.8g/2.6g	403kcal/18.3g/2.6g
19日 (火)	食パン ウインナーの野菜炒め マンゴー缶 牛乳	ご飯 マスのパン粉焼 白菜と人参のサラダ コンソメスープ(大豆、小松菜) キウイフルーツ	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 レンコンのきんぴら 味噌汁(南瓜、青葱)
	499kcal/17.3g/2.2g	492kcal/23.9g/2.6g	456kcal/17.3g/2.4g
20日 (水)	ご飯 車麩と野菜の卵とじ インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁(大根、葉大根)	三色丼 つみれの薄くず煮 すまし汁(素麺、オクラ) フルーツカクテル	ご飯 魚のゆず味噌煮 キャベツの中華ドレッシング 中華スープ(水菜、豆腐)
	430kcal/16.0g/2.4g	550kcal/22.9g/2.9g	423kcal/20.0g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
21日 (木)	食パン ツナの野菜炒め 人参サラダ 牛乳	☕レトロ食堂☕ ライス 海老フライ ホウレン草の炒め物 オニオングラタンスープ プリンアラモード	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーの梅風味 味噌汁(卵、白葱)
	421kcal/20.7g/1.9g	597kcal/16.9g/2.9g	457kcal/20.3g/2.5g
22日 (金)	食パン 野菜と海老の炒め物 明太子スパゲティサラダ コーヒー牛乳	ご飯 鶏肉のさらき蒸し インゲンの磯和え 味噌汁(アサリ、ホウレン草) マンゴー缶	ご飯 アジのカレーフリッター きのこのソテー すまし汁(素麺、青葱)
	502kcal/18.8g/2.5g	453kcal/20.0g/2.4g	448kcal/20.0g/2.5g
23日 (土)	食パン 卵野菜炒め ホウレン草のサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ アスパラとハムのサラダ コンソメスープ(畑菜、豆腐) りんごヨーグルト	ご飯 メバルの煮付け モヤシの甘酢和え 味噌汁(ワカメ、油揚げ)
	474kcal/17.3g/1.7g	543kcal/19.0g/2.7g	395kcal/23.6g/2.6g
24日 (日)	食パン 肉団子のトマト煮 大根と絹サヤのサラダ ヨーグルト	ご飯 マスの塩麴焼き 小松菜の柚子浸し 味噌汁(里芋、青葱) 白桃缶	ご飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー ブロッコリーソテー スープ(インゲン、マカロニ)
	420kcal/15.3g/2.4g	488kcal/22.2g/2.1g	513kcal/20.6g/2.4g
25日 (月)	食パン ナスのケチャップ炒め 枝豆のサラダ 牛乳	★選択食★ A.ふくさ卵焼き B.親子煮 ホウレン草の炒め物 すまし汁(白葱、ワカメ) 黄桃缶	ご飯 アジの蒲焼 白菜とサツマ揚の煮浸し 味噌汁(ジャガ芋、水菜)
	516kcal/19.3g/2.1g	475kcal/19.1g/2.6g	421kcal/21.0g/2.8g
26日 (火)	食パン ミネストローネ みかん缶 牛乳	ご飯 油淋鶏 青梗菜の中華和え 中華スープ(卵、水菜) りんご缶	ご飯 豆腐ステーキ(キノコソース) 人参サラダ 味噌汁(小松菜、アサリ)
	439kcal/18.7g/1.8g	562kcal/22.0g/3.4g	432kcal/18.8g/2.1g
27日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁(玉葱、ワカメ)	ご飯 豆腐の肉味噌かけ キャベツのピーナツ和え すまし汁(オクラ、白葱)	ご飯 蒸魚のオーロラソースかけ(パサ) ブロッコリーの洋風煮 野菜ミルクスープ
	450kcal/18.5g/2.2g	478kcal/21.4g/2.1g	484kcal/18.0g/3.1g

	朝食	昼食	夕食
28日 (木)	食パン ベーコンと小松菜のソテー サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 蒸魚のあんかけ(カレイ) 青梗菜のゴマ酢和え 味噌汁(インゲン、モヤシ) パン缶	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 春巻き揚げ 中華スープ(コーン、ナス)
	502kcal/17.7g/2.3g	423kcal/22.7g/2.5g	530kcal/17.4g/2.5g
29日 (金)	食パン オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳	※健康御膳※ ひじき御飯 豚バラ肉のポン酢炒め 人参のたらこ煮 味噌汁(豆腐、モロイヤ) マンゴー缶	ご飯 アジの韓国焼 ホウレン草のナムル すまし汁(椎茸、エンドウ)
	440kcal/19.3g/1.8g	611kcal/19.8g/3.3g	430kcal/19.7g/1.8g
30日 (土)	食パン そばろ炒め オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 豚肉とエリンギのソテー かぶのかあんかけ スープ(絹サヤ、マッシュルーム) 洋梨缶	ご飯 魚の煮付け モロイヤの辛子和え 味噌汁(白玉麩、ワカメ)
	474kcal/22.5g/2.2g	560kcal/17.1g/2.7g	374kcal/19.0g/2.4g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～10月の行事食～



☺レトロ食堂☺
濃厚ハヤシライス
りんご入りポテトサラダ
きのこスープ
モンブランプリン

10月25日に
秋祭りを行い
わたあめと
たこ焼きを
出しました(^^)

