

12月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (日)	食パン 茄子のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	赤飯 豚肉の柳川風煮 ジャガ芋の胡麻炒め 味噌汁(椎茸、白菜) りんご缶	ご飯 かに玉 カブの炒め物 中華スープ(人参、青梗菜)
	458kcal/17.3g/1.7g	486kcal/23.5g/2.9g	476kcal/18.7g/2.8g
2日 (月)	食パン ジャーマンポテト 青梗菜とかにかのサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ エビとアスパラの塩炒め 味噌汁(春菊、ヒラタケ) マンゴー缶	ご飯 鶏とカリフラワーの中華炒め ワカメとエノキの酢の物 中華スープ(アサリ、揚げナス)
	456kcal/18.2g/1.8g	503kcal/20.8g/2.6g	455kcal/20.7g/2.4g
3日 (火)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 カラのドレッシング和え ミルクティー	きのこうどん 生揚げの田楽 りんごヨーグルト	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 ワイルド草と蒲鉾のワサビ和え 味噌汁(ジャガ芋、油揚げ)
	458kcal/20.4g/2.3g	499kcal/18.7g/2.5g	475kcal/18.6g/2.5g
4日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 春菊のくるみ和え 味噌汁(サツマ芋、葉大根)	ご飯 豚肉のスタミナ炒め キノコおろし かきたまスープ パイ缶	ご飯 マスの和風ステーキ モロヘイヤのなめ茸和え すまし汁(豆腐、青葱)
	476kcal/17.8g/1.9g	503kcal/20.2g/2.5g	422kcal/19.8g/2.0g
5日 (木)	食パン ツナのトマト煮 ポパイサラダ 牛乳	ご飯 サバの田楽 ポン酢和え すまし汁(白葱、椎茸) 黄桃缶	ご飯 鶏と野菜の炒め物 里芋とコンニャクの煮物 味噌汁(小松菜、白葱)
	442kcal/19.3g/1.9g	512kcal/20.1g/2.8g	453kcal/19.4g/2.3g
6日 (金)	食パン オムレツ インゲンのサラダ 牛乳	ビーンズカレー キャベツとコーンのサラダ りんご缶	ご飯 豚肉のおろし煮 ワカメの酢の物 味噌汁(ゴボウ、葉大根)
	389kcal/12.2g/2.3g	507kcal/23.9g/3.8g	504kcal/21.6g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
7日 (土)	食パン 豆乳スープ(ポテト、玉葱) フルーツカクテル 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 白菜と人参のサラダ 中華スープ(畑菜、椎茸) パン缶	ご飯 メバルの胡麻ダレ焼 かに風味あんかけ 味噌汁(豆腐、ワカメ)
	497kcal/20.3g/1.9g	541kcal/19.6g/2.3g	373kcal/17.8g/2.1g
8日 (日)	食パン ハンパンのバターソース パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 白身魚フライ カリフラワーのサラダ きのこスープ 白桃缶	ご飯 鶏肉とナスの煮物 小松菜の白和え 味噌汁(ホウレン草、白葱)
	458kcal/18.7g/2.6g	497kcal/23.1g/2.4g	446kcal/17.9g/2.3g
9日 (月)	食パン 茄子と挽肉のソース 大根サラダ ジョア(マスカット)	ご飯 ポークブラウンシチュー マカロニのトマト煮 豆乳スープ	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(たら) オクラの和え物 味噌汁(なめこ、畑菜)
	472kcal/20.6g/1.7g	515kcal/16.7g/3.1g	439kcal/20.4g/2.1g
10日 (火)	食パン 肉団子のトマト煮 みかん缶 牛乳	ご飯 白身魚のカレムニエル ゴマ酢和え コンソメスープ(ヒラタケ、コーン) バナナ	ご飯 松風焼 南瓜とインゲンの含め煮 味噌汁(油揚げ、白菜)
	463kcal/17.0g/2.0g	516kcal/17.8g/2.0g	476kcal/18.0g/2.7g
11日 (水)	ご飯 カブとつみれの煮物 なすの生姜和え 味噌汁(アサリ、ミツバ)	もやしラーメン 家常豆腐 いちごブルーチェ	ご飯 チキンカツ 海藻サラダ コンソメスープ(ホウレン草、玉葱)
	487kcal/20.0g/2.1g	483kcal/16.9g/2.7g	464kcal/21.0g/2.6g
12日 (木)	食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ 牛乳	選択食 A.アジの甘辛煮 B.豚肉の生姜焼き 卵野菜炒め 味噌汁(里芋、人参) マンゴー缶	ご飯 ネギ塩チキン インゲンと切昆布の炒り煮 すまし汁(庄内麩、ヒラタケ)
	508kcal/17.1g/2.0g	528kcal/18.9g/2.7g	416kcal/21.5g/2.8g
13日 (金)	食パン ポテトのクリーム煮 モヤシのサラダ 牛乳	🍷レトロ食堂🍷 オムライス ハムサラダ カリフラワーのポタージュ コーヒーゼリー	ご飯 鶏の南蛮漬け風 インゲンの炒め物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	441kcal/15.1g/2.2g	470kcal/24.0g/2.5g	491kcal/20.4g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
14日 (土)	食パン ケチャップ炒め 春菊のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ホウレン草のソテー すまし汁(トロロ、白葱) パイン缶	ご飯 魚の山椒煮 オクラの和え物 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	432kcal/17.8g/2.0g	606kcal/20.3g/2.2g	448kcal/21.3g/3.0g
15日 (日)	食パン キャベツとコーンのソテー 小松菜の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 サバの蒲焼 ひじきとツナの和風サラダ 味噌汁(南瓜、葉大根) リンゴ缶	ご飯 スパニッシュオムレツ 白菜の酢の物 コンソメスープ(マカロニ、セロリ)
	479kcal/21.1g/2.2g	511kcal/18.2g/2.7g	414kcal/18.7g/2.3g
16日 (月)	食パン ツナのトマト煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メバルの煮付け サツマ芋のきんぴら 味噌汁(揚げナス、油揚) マンゴー缶	ご飯 回鍋肉 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 中華スープ(畑菜、人参)
	391kcal/18.5g/2.2g	497kcal/23.1g/2.5g	516kcal/16.7g/2.7g
17日 (火)	食パン スクランブルエッグ 人参サラダ 牛乳	ソース焼きそば シューマイ 中華スープ(ワカメ、コーン) みかん缶	ご飯 メバルの山椒煮 キャベツの黒ゴマ和え 味噌汁(南瓜、油揚)
	415kcal/19.3g/1.9g	535kcal/14.8g/2.3g	482kcal/16.9g/2.3g
18日 (水)	ご飯 茄子の炒り煮 納豆和え 味噌汁(サツマ芋、油揚)	ご飯 チーズハンバーグ 大根サラダ コンソメスープ(枝豆、人参) ヨーグルト和え	ご飯 揚魚の野菜あんかけ くるみ和え すまし汁(ホウレン草、白葱)
	484kcal/18.0g/2.2g	522kcal/21.8g/2.6g	403kcal/18.3g/2.6g
19日 (木)	食パン 青梗菜の炒め物 オクラのドレッシング和え ヤクルト	※健康御膳※ スープカレー カラフルサラダ 大根のレモン和え マンゴーラッシー	ご飯 中華風卵焼き 春雨サラダ 中華スープ(絹サヤ、アサリ)
	499kcal/17.3g/2.2g	492kcal/23.9g/2.6g	456kcal/17.3g/2.4g
20日 (金)	食パン カレー風味煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ(揚げナス、アサリ) フルーツカクテル	ご飯 魚の南部煮 インゴンのピリ辛炒め すまし汁(豆腐、青葱)
	430kcal/16.0g/2.4g	550kcal/22.9g/2.9g	423kcal/20.0g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
21日 (土)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 豆腐チゲ風 冬至南瓜 ゼンマイのナムル リンゴ缶	ご飯 タラの酒蒸 笹がきゴボウの炒め煮 すまし汁(花麩、水菜)
	421kcal/20.7g/1.9g	597kcal/16.9g/2.9g	457kcal/20.3g/2.5g
22日 (日)	食パン 菜の花とエビの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のオイスターソース焼き ホウレン草とコーンのソテー 味噌汁(庄内麩、ワカメ) みかん缶	ご飯 魚のチーズクリームソース(バス) キャベツと蒲鉾のワサビ和え コンソメスープ
	502kcal/18.8g/2.5g	453kcal/20.0g/2.4g	448kcal/20.0g/2.5g
23日 (月)	食パン ミートオムレツ 小松菜とハムのサラダ 牛乳	ご飯 鶏の幽庵焼 ジャガ芋の胡麻炒め コンソメスープ 黄桃缶	ご飯 おでん 人参サラダ すまし汁(豆腐、椎茸)
	474kcal/17.3g/1.7g	543kcal/19.0g/2.7g	395kcal/23.6g/2.6g
24日 (火)	食パン ポークビーンズ ホウレン草のサラダ ヨーグルト	🎄クリスマス御膳🎄 パエリア ローストチキン(ハニーマスタードソース) クラムチャウダー いちごロールケーキ	ご飯 豆腐のおろし煮 南瓜のサラダ 味噌汁(春菊、豆腐)
	420kcal/15.3g/2.4g	488kcal/22.2g/2.1g	513kcal/20.6g/2.4g
25日 (水)	ご飯 絹サヤと油揚げの卵とじ 納豆のおろし和え 味噌汁(白葱、春菊)	ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(人参、青梗菜) いちごババロア	ご飯 魚の煮付け 大根のバター醤油炒め 味噌汁(南瓜、白葱)
	516kcal/19.3g/2.1g	475kcal/19.1g/2.6g	421kcal/21.0g/2.8g
26日 (木)	食パン ハンパンのバターソテー 大根サラダ 牛乳	ご飯 肉団子と野菜のコンソメ煮 コロッケ トマトスープ(大豆、コーン) 洋梨缶	ご飯 白身魚のレモン焼 小松菜の炒め物 味噌汁(白菜、青葱)
	439kcal/18.7g/1.8g	562kcal/22.0g/3.4g	432kcal/18.8g/2.1g
27日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め みかん缶 牛乳	ご飯 マスのポトフ お豆のドレッシング和え コンソメスープ(マカニ、コーン) りんご	ご飯 鶏肉の梅しそ焼 青梗菜の塩炒め 味噌汁(白玉麩、ワカメ)
	450kcal/18.5g/2.2g	478kcal/21.4g/2.1g	484kcal/18.0g/3.1g

	朝食	昼食	夕食
28日 (土)	食パン キャベツとツナのソテー きのこマリネ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあん ひじきの煮物 味噌汁(庄内麩、水菜) マンゴー缶	ご飯 メバルのニンニク醤油かけ 春菊のピリナツ和え すまし汁(素麺、椎茸)
	502kcal/17.7g/2.3g	423kcal/22.7g/2.5g	530kcal/17.4g/2.5g
29日 (日)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 アジフライ 団子の含め煮 味噌汁(豆腐、青葱) ミカン缶	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 白菜のナムル すまし汁(素麺、水菜)
	440kcal/19.3g/1.8g	611kcal/19.8g/3.3g	430kcal/19.7g/1.8g
30日 (月)	食パン スクランブルエッグ 人参とシジメのマリネ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうサラダ 中華スープ(キャベツ、人参) 黄桃缶	ご飯 おろし煮魚(アジ) インコと竹輪のおかか煮 味噌汁(春菊、白葱)
	474kcal/22.5g/2.2g	560kcal/17.1g/2.7g	374kcal/19.0g/2.4g
31日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー パンプキンサラダ 牛乳	年越しそば かき揚げ フルーツカクテル	ご飯 肉詰めいなりの煮物 刺身盛り合わせ 味噌汁(ジャガ芋、青葱)
	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

～11月の行事食～



🍣 寿司御膳 🍣
寿司
(マグロ、サーモン、穴子、
エビ)
春菊の胡麻和え
具沢山汁

🍽️ レトロ食堂 🍽️
ライス
エビフライ
ハウレン草の炒め物
オニオングラタンスープ
プリンアラモード



🌸 健康御膳 🌸
ひじきご飯
豚バラ肉のポン酢炒め
人参のたらこ煮
味噌汁
マンゴー缶

お寿司を提供することは珍しいので
とても喜ばれました！
おかわりをされる方もいらっしゃい
ました😊