

1月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 卵焼き サツマ芋の胡麻サラダ 味噌汁(豆腐、白葱)	赤飯 ブリの塩麴焼 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(ツミレ、ミツバ)
	460kcal/14.3g/2.2g	574kcal/24.8g/2.7g	438kcal/18.8g/2.4g
2日 (木)	食パン ウィンナーと野菜のスープ煮 パプリカサラダ 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
	453kcal/16.7g/2.0g	561kcal/16.6g/2.5g	388kcal/19.8g/1.7g
3日 (金)	食パン ナスとベーコンのソテー 春菊のサラダ 牛乳	中華おこわ 蒸し物(焼売、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(キャベツ、エノキ)
	486kcal/21.5g/2.4g	512kcal/16.8g/2.9g	495kcal/19.4g/2.0g
4日 (土)	食パン 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 茹かべツのサラダ 味噌汁(豆腐、畑菜) マンゴー缶	ご飯 タラ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)
	514kcal/22.1g/2.5g	530kcal/16.5g/2.6g	423kcal/18.7g/2.2g
5日 (日)	食パン 青梗菜ソテー 蒸し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 コンソメスープ(ホウレン草、大豆) パイン缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 ジャガ芋の胡麻炒め 味噌汁(サツマ芋、白菜)
	461kcal/16.0g/2.1g	481kcal/22.5g/2.5g	494kcal/19.5g/2.4g
6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)
	430kcal/19.8g/2.0g	548kcal/20.5g/1.7g	424kcal/18.8g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
7日 (火)	食パン ハンパンのバターソテー キャベツとコーンのサラダ 牛乳	七草粥 五目卵焼 小松菜とサツマ揚の煮物 すまし汁(素麺、青葱) みかんフルーチェ	ご飯 生揚げ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)
	456kcal/18.9g/2.1g	447kcal/20.1g/2.9g	503kcal/19.3g/2.3g
8日 (水)	ご飯 カブのそぼろ煮 納豆 味噌汁(オクラ、油揚げ)	ご飯 鶏の唐揚げおろしあん マカロニソテー コンソメスープ(ワカメ、葉大根) 黄桃缶	ご飯 魚の南部焼(シルバー) モヤシとピーマンの酢の物 きのこ汁
	457kcal/21.4g/2.5g	576kcal/19.5g/2.6g	380kcal/17.9g/2.0g
9日 (木)	食パン クラムチャウダー きのこマリネ ヨーグルト	ソース焼きそば 枝豆のサラダ 中華スープ(ホウレン草、白葱) フルーツカクテル	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)
	418kcal/17.7g/1.9g	587kcal/24.7g/3.0g	416kcal/17.5g/2.4g
10日 (金)	食パン ホウレン草とウインナーの炒め物 キャベツとツナの和風サラダ 牛乳	ご飯 魚のゆず味噌焼 インゲンのピーマンかつ和え すまし汁(麩、白葱) りんご缶	ご飯 鶏のハーブキューソテー 角切りポテトサラダ 味噌汁(カブ、葉大根)
	483kcal/20.4g/2.5g	480kcal/20.9g/2.1g	456kcal/16.8g/2.3g
11日 (土)	食パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	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、油揚げ) マンゴー缶	ご飯 タラのパン粉焼 ブロッコリーとコーンの炒め物 トマトスープ(サツマ芋、ベーコン)
	531kcal/18.2g/2.0g	526kcal/20.9g/2.3g	427kcal/20.7g/2.5g
12日 (日)	食パン キャベツとツナのソテー 水菜の梅ドレッシング和え 牛乳	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) パイ缶	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、ジャガ芋)
	403kcal/17.1g/2.0g	578kcal/21.4g/2.8g	423kcal/18.4g/2.2g
13日 (月)	食パン 茄子のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳	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	ご飯 豚肉のソース炒め ホウレン草と蒲鉾のワサビ和え 味噌汁(麩、白菜)
	540kcal/18.0g/2.2g	500kcal/20.2g/2.6g	440kcal/19.6g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
14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	カレー蕎麦 カブのサラダ みかん缶	ご飯 メバルの山椒煮 南瓜の金平 味噌汁(茄子、白葱)
	455kcal/17.5g/2.4g	536kcal/21.5g/1.7g	423kcal/18.8g/2.5g
15日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜のゴマ和え すまし汁(椎茸、インゲン)	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、油揚) フルーツカクテル	ご飯 牛肉のエキニック炒め 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)
	404kcal/13.7g/1.9g	515kcal/21.5g/2.6g	493kcal/24.0g/2.6g
16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	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁(卵、春菊) ヨーグルト和え	ご飯 鶏とカブの中華炒め 白菜のナムル 中華スープ(アサリ、青梗菜)
	478kcal/17.4g/2.0g	494kcal/19.3g/3.0g	443kcal/20.9g/2.4g
17日 (金)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ポパイサラダ ジョア(ストロベリー)	🍷レトロ食堂🍷 パセリライス ポークジンジャー 南瓜のサラダ ごぼうのポタージュ パンプディング	ご飯 生揚げの卵とじ オクラの和え物 味噌汁(カブ、インゲン)
	374kcal/16.9g/1.9g	706kcal/21.8g/2.5g	417kcal/19.0g/2.7g
18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(白菜、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、葉大根)
	476kcal/17.3g/1.9g	491kcal/17.1g/2.4g	480kcal/23.1g/2.6g
19日 (日)	食パン ツナのトマト煮 カブ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 味噌汁(白葱、麩) 黄桃缶	ご飯 サマ揚げと野菜の炒め物 ミニコロケ すまし汁(人参、インゲン)
	435kcal/21.1g/2.1g	503kcal/20.5g/2.6g	498kcal/16.0g/2.3g
20日 (月)	食パン オムレツ 人参サラダ 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 白菜と生揚げの炒め物 中華スープ(卵、椎茸) りんご缶	ご飯 蒸魚のタルタルソースかけ(たら) キャベツとシメジのソテー コンソメスープ(カブ、アサリ)
	482kcal/19.3g/2.0g	595kcal/21.7g/3.2g	385kcal/16.6g/1.9g

	朝食	昼食	夕食
21日 (火)	食パン 南瓜のチーズ焼 モヤシのサラダ 牛乳	味噌ラーメン 中華冷奴 フルーツカクテル	ご飯 山椒焼き フキと油揚げの煮物 味噌汁(玉葱、小松菜)
	491kcal/19.0g/2.2g	510kcal/21.1g/2.7g	412kcal/19.5g/2.3g
22日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 納豆 味噌汁(サツマ芋、白菜)	ご飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 すまし汁(素麺、舞茸) 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(マカニ)
	465kcal/18.7g/2.6g	529kcal/20.2g/2.6g	410kcal/20.9g/2.1g
23日 (木)	食パン ウイナーの野菜炒め 春菊のサラダ 牛乳	★選択食★ 魚のカレーニエル(シルバー) 豚肉のきのこソース マカロニのトマト煮 コンソメスープ(青梗菜、コーン) 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 味噌汁(なめこ、畑菜)
	478kcal/19.6g/2.4g	486kcal/20.8g/1.8g	437kcal/19.4g/2.6g
24日 (金)	食パン ポテトのクリーム煮 小松菜のサラダ ココア	五穀ご飯 鶏肉の梅醤油焼 エビとブロッコリーの塩麴炒め 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)
	481kcal/18.3g/2.3g	529kcal/25.4g/2.7g	395kcal/16.1g/2.3g
25日 (土)	食パン 青梗菜とツナのソテー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のおろし煮 小松菜の白和え すまし汁(アサリ、葉大根) みかん缶	ご飯 白身魚フライ かぶの煮物 味噌汁(卵、白葱)
	435kcal/19.1g/2.1g	517kcal/21.7g/2.1g	455kcal/16.8g/2.7g
26日 (日)	食パン 豆乳スープ(ウイナー、カブ) パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 メバルの甘辛煮 小松菜の土佐和え 味噌汁(里芋、人参) 黄桃缶	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆず和え すまし汁(麩、舞茸)
	439kcal/18.7g/1.8g	562kcal/22.0g/3.4g	432kcal/18.8g/2.1g
27日 (月)	食パン カリフラワーの炒め物 みかん缶 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ りんご缶	ご飯 蒸魚の南蛮漬風(たら) 青梗菜の塩炒め 味噌汁(白菜、豆腐)
	488kcal/17.3g/1.6g	556kcal/19.5g/2.2g	361kcal/21.9g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
28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 ネギ塩チキン リンゴと切昆布の炒り煮 すまし汁(トロロ、白葱) パイン缶	ご飯 アジの蒲焼 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱、サツマ芋)
	416kcal/19.1g/2.2g	494kcal/17.6g/2.2g	501kcal/20.8g/2.5g
29日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁(アサリ、白葱)	ご飯 蒸魚のオーロラスかけ(白身魚) モヤシとベーコンのソテー コンソメスープ(マカニ、青梗菜) フルーツカクテル	ご飯 松風焼 南瓜のいところ煮 すまし汁(麩、水菜)
	453kcal/20.8g/2.2g	481kcal/19.2g/2.2g	468kcal/19.6g/2.5g
30日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル ホウレン草の和風トッピング 牛乳	豚汁うどん エッグサラダ フルーツヨーグルト	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)
	490kcal/20.1g/2.1g	553kcal/23.8g/2.4g	371kcal/13.9g/3.0g
31日 (金)	食パン じゃが芋・アサリのカレー炒め 小松菜とハムのサラダ 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 リンゴのピリ辛炒め 中華スープ(ナス、大根)
	467kcal/19.7g/2.0g	476kcal/22.8g/2.5g	459kcal/17.3g/2.6g

※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～



🍷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



🌸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



🎄クリスマス御膳🎄
パエリア
ロースチキン(ハニーマスタード)
クラムチャウダー
いちごロールケーキ

