

4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 小松菜の卵炒め キュウリとカブのサラダ 牛乳	赤飯 タラの治部煮 ジャガ芋の炒め物 すまし汁(蒲鉾、青葱) 黄桃缶	ご飯 Eビ団子と野菜の炒め物 レンコンのソテー 味噌汁(白葱、豆腐)
	478kcal/17.4g/2.1g	446kcal/23.2g/2.8g	480kcal/17.0g/2.5g
2日 (水)	ご飯 ゼンマイと竹輪の炒め物 納豆 すまし汁(オクラ、エノキ)	❀花見御膳❀ あさり御飯 白身魚の磯辺天ぷら 菜の花と湯葉の和え物 若竹汁(ワカメ、筍) ケーキ(ストロベリー)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 茄子とツミレの銀あんかけ 味噌汁(油揚げ、ニラ)
	374kcal/15.1g/2.3g	501kcal/24.2g/2.5g	529kcal/21.6g/2.5g
3日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー サツマ芋の胡麻サラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 モヤシのナムル 中華スープ(コーン、人参) パイン缶	ご飯 鯖のみりん焼 里芋のずんだ和え 味噌汁(エンドウ、ワカメ)
	451kcal/17.8g/2.0g	495kcal/17.1g/2.5g	522kcal/22.8g/2.2g
4日 (金)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳	塩わかめラーメン Eビと空豆の中華炒め 白桃缶	ご飯 アジの生姜煮 ミニコロケ 味噌汁(椎茸、青葱)
	445kcal/17.2g/1.9g	512kcal/21.4g/3.3g	458kcal/19.0g/2.2g
5日 (土)	食パン ジャーマンポテト マカロニサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花と蒲鉾のサラダ コンソメスープ(マカロニ) マンゴー缶	ご飯 厚揚げの五目あんかけ カワラワリの味噌炒め かき玉汁
	467kcal/15.9g/2.1g	525kcal/19.3g/2.4g	458kcal/22.3g/2.0g
6日 (日)	食パン プレーンオムレツ コーンとインゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メバルの竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 味噌汁(玉葱、椎茸) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 コンソメスープ(ジャガ芋、葉大根)
	423kcal/16.8g/2.0g	521kcal/21.8g/2.8g	459kcal/19.3g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
7日 (月)	食パン かぶのスープ煮 パンプキンサラダ 牛乳	焼うどん ひじき入り卵焼き みかんフルーチェ	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し サツマ芋のきんぴら 味噌汁(ホレン草、アサリ)
	465kcal/17.3g/2.0g	473kcal/20.0g/2.8g	468kcal/20.7g/2.5g
8日 (火)	食パン スクランブルエッグ カブのマリネ 牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 すまし汁(豆腐、白葱) 白桃缶	ご飯 ブリ大根 ワカメとエノキの酢の物 味噌汁(なめこ、里芋)
	471kcal/15.9g/1.6g	476kcal/21.0g/2.6g	461kcal/20.7g/2.6g
9日 (水)	ご飯 生揚と野菜のそばろ煮 ホレン草の胡麻和え 味噌汁(南瓜、白葱)	チキン野菜カレー インゲンのフレンチサラダ ヨーグルト和え(リンゴ)	ご飯 アジの生姜醤油焼 ナスとがんもの煮物 すまし汁(ゴボウ、葉大根)
	392kcal/16.8g/2.2g	550kcal/20.1g/1.8g	478kcal/21.0g/2.5g
10日 (木)	食パン クラムチャウダー 菜の花とシジの和え物 牛乳	★選択食★ A.豚肉の柳川風煮 B.メバルの山椒焼き れんこんきんぴら 味噌汁(オクラ、エノキ) 黄桃缶	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 里芋とサツマ揚の煮物 すまし汁(トロロ、青葱)
	426kcal/21.6g/2.4g	553kcal/21.6g/2.4g	423kcal/15.3g/2.1g
11日 (金)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンの和風ドレッシング 牛乳	ご飯 アジフライ 五目豆煮 すまし汁(卵、青葱) マンゴー缶	ご飯 豚肉の胡麻ダレ炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁(サツマ芋、水菜)
	454kcal/18.1g/2.4g	501kcal/19.2g/2.5g	534kcal/20.8g/2.5g
12日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラのドレッシング和え ココア	ご飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の甘辛煮 味噌汁(大根) フルーツカクテル	ご飯 タラのパン粉焼 ナスとベーコンのソテー コンソメスープ(人参、セリ)
	465kcal/18.0g/2.1g	507kcal/18.0g/2.5g	479kcal/22.2g/2.3g
13日 (日)	食パン ミートオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ(茸ソース) ブロッコリーのゴママヨ和え 味噌汁(サツマ芋、水菜) 白桃缶	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ(コン、ワカメ)
	442kcal/17.2g/2.2g	502kcal/19.5g/2.5g	467kcal/21.4g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
14日 (月)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 お豆のサラダ 牛乳	🌸ハレの日寿司🌸 バラ寿司 筍の生姜あんかけ すまし汁(湯葉、花麩) 抹茶プリン	ご飯 豚肉とナスの甘辛煮 ごぼうの炒り煮 味噌汁(カウ、白葱)
	434kcal/20.6g/1.7g	544kcal/19.4g/3.2g	499kcal/17.9g/2.2g
15日 (火)	食パン ウインナーの野菜炒め ホウレン草の和風ドレッシング 牛乳	ご飯 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁(ワカメ、水菜) パン缶	ご飯 タラのゆかり揚 ブロッコリーと南瓜のサラダ 中華スープ(モヤシ、キクラゲ)
	483kcal/20.1g/2.4g	528kcal/18.9g/2.6g	454kcal/18.5g/2.1g
16日 (水)	ご飯 カブとがんもの煮物 納豆 味噌汁(春菊、椎茸)	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚 黄桃缶	ご飯 メバルの味噌マヨネーズ焼 サツマ芋の蜂蜜煮 すまし汁(素麺、畑菜)
	428kcal/18.1g/2.5g	506kcal/22.3g/2.6g	493kcal/18.2g/1.9g
17日 (木)	食パン カリフラワーのトマト煮 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 白身魚のピカタ キャベツとベーコンのソテー コンソメスープ(大豆、ホウレン草) みかん缶	ご飯 肉じゃが(豚肉) ナスとピーマンの味噌炒め すまし汁(大根、白玉麩)
	458kcal/17.1g/2.3g	479kcal/23.7g/2.6g	540kcal/17.2g/2.2g
18日 (金)	食パン ハム入り野菜炒め オニオンサラダ 牛乳	ご飯 マスの和風ステーキ カブの梅和え 味噌汁(菜の花、油揚) フルーツカクテル	ご飯 蒸し餃子のサッパリリース いんげんの炒め物 中華スープ(玉葱、大豆)
	415kcal/16.7g/2.4g	537kcal/24.1g/2.2g	474kcal/17.1g/2.7g
19日 (土)	食パン プレーンオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚子香和え すまし汁(素麺、白葱) ヨーグルト和え(マンゴー)	ご飯 魚の旨煮(シルバー) ひじきサラダ 味噌汁(アサリ、油揚)
	438kcal/17.0g/2.2g	517kcal/16.9g/2.2g	450kcal/25.0g/2.5g
20日 (日)	食パン ブロッコリーのクリーム煮 サツマ芋サラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 ナスとがんもの煮物 味噌汁(ジャガ芋、畑菜) 黄桃缶	ご飯 ツミレとレタスの煮物 白菜の酢の物 すまし汁(豆腐、ワカメ)
	489kcal/20.4g/2.3g	594kcal/21.4g/2.7g	424kcal/15.8g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
21日 (月)	食パン チリビーンズ ポパイサラダ 牛乳	ご飯 チキンクリームシチュー スナップ・エンドウの炒め物 コンソメスープ (マカヒ、ホウレン草) みかん缶	ご飯 メバルのマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 すまし汁(ワカメ、素麺)
	441kcal/19.7g/2.3g	554kcal/18.3g/2.6g	427kcal/20.1g/2.5g
22日 (火)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め きのこマリネ 牛乳	★選択食★ A.エビと豆腐のチリソース B.鶏肉のオイスター炒め ホウレン草と大根のナムル 中華スープ (春雨、ニラ) フルーツカクテル	ご飯 魚と大根の甘辛炊き(シルバー) 人参と青菜の胡麻和え 味噌汁(ナス、エノキ)
	518kcal/20.1g/2.0g	462kcal/19.4g/2.5g	422kcal/19.5g/2.6g
23日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ホウレン草のシラス和え 味噌汁(サツマ芋、油揚げ)	ご飯 白身魚フライ フキと筍のおかか煮 すまし汁(豆腐、アサリ) 白桃缶	ご飯 八宝菜 モヤシの中華サラダ 中華スープ (ヒラタケ、青葱)
	430kcal/16.2g/2.4g	528kcal/22.1g/2.6g	443kcal/20.9g/2.5g
24日 (木)	食パン 厚焼卵 インゲンの胡麻外レッシング 牛乳	鶏うどん 生揚げの田楽 いちごババロア	ご飯 鯖と大根の味噌煮 ジャガイモと油揚げの煮物 すまし汁(白葱、水菜)
	486kcal/18.6g/1.9g	462kcal/20.0g/2.8g	475kcal/20.6g/2.2g
25日 (金)	食パン カリフラワーのスープ煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 チキンカツ 菜の花とカブの辛子和え コンソメスープ (卵、葉大根) マンゴー缶	ご飯 メバルのレモン醤油焼 青梗菜とエビの炒め物 味噌煮(白玉麩、ワカメ)
	439kcal/17.7g/2.4g	522kcal/17.9g/2.3g	439kcal/22.4g/2.4g
26日 (土)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 茹かべツとハムのサラダ 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ 角切ポテトサラダ 豆乳スープ (玉葱、ホウレン草) パイン缶	ご飯 アジの生姜煮 ジャガイモとツナの炒め物 味噌汁(カブ、エノキ)
	442kcal/17.4g/2.4g	561kcal/19.7g/1.9g	400kcal/20.7g/2.4g
27日 (日)	食パン 青梗菜とアサリの卵とじ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 牛乳	ご飯 豚肉のソース焼 リンゴと竹輪のおかか煮 すまし汁(油揚げ、菜の花) 黄桃缶	ご飯 タラの甘酢あん 春菊の和え物 味噌汁(白玉麩、葉大根)
	447kcal/18.6g/2.1g	553kcal/21.2g/2.1g	410kcal/19.8g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
28日 (月)	食パン かぶのポトフ ブロッコリーのフレンチサラダ 牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポターージュ 白桃缶	ご飯 豚肉のくわ焼 茄子と竹輪の煮物 すまし汁(豆腐、畑菜)
	433kcal/17.0g/1.9g	539kcal/22.3g/3.4g	490kcal/18.8g/2.1g
29日 (火)	食パン ナスとベーコンのソテー マカロニサラダ 牛乳	☆健康御膳☆ 麦ご飯 メバルのチーズ味噌焼 キャベツの卵炒め ヨーグルト和え トマトスープ(大豆)	ご飯 蒸し鶏の胡麻ダレかけ かぶと油揚げの煮物 すまし汁(小松菜、ワカメ)
	477kcal/15.8g/2.1g	512kcal/23.0g/2.7g	426kcal/18.7g/2.1g
30日 (水)	ご飯 カツマ揚げと大根の煮物 納豆 すまし汁(アサリ、青葱)	ご飯 白身魚の卵とじ 竹輪の野菜炒め 味噌汁(オクラ、豆腐) フルーツカクテル	ご飯 メンチカツ 大根とシラスの酢の物 すまし汁(素麺、葉大根)
	402kcal/19.7g/2.5g	500kcal/25.2g/2.6g	503kcal/12.7g/2.4g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

～3月の行事食～



🍣ひな祭り御膳🍣
かにちらし寿司
キャベツの梅かつお和え
つみれ汁(つみれ、青葱)
いちごババロア

🌸健康御膳🌸
和風オムライス
カツマ芋のはちみつ煮
春菊のお浸し
すまし汁(菜の花、椎茸)
ヨーグルトババロア



🍷レトロ食堂🍷
ライス
ハンバーグ
手作りマカロニサラダ
角切り野菜スープ
ミックスジュース