

8月の行事食 & 9月の献立



山の日
ビビンバ丼
中華冷奴
スープ(つみれ、白菜)

健康御膳
肉味噌キャベツロコモコ風丼
胡瓜とわかめのサラダ
味噌汁



レトロ食堂
海老ピラフ&ハムカツ
さつま芋サラダ
コンソメスープ



さんホーム目黒は8月2日で
開所3周年を迎えました。
今後も利用者の皆様に喜んでい
ただける食事を提供します。

9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 肉団子とブロッコリーの塩炒 春菊のサラダ 牛乳	赤飯 ぶりの煮付け 里芋の田楽 すまし汁(花麩、人参) みかん缶	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 味噌汁(わか、水菜)
	485kcal/19.7g/2.5g	496kcal/21.3g/2.4g	438kcal/18.9g/2.0g
2日 (月)	食パン キャバツとツナのソテー マンゴー缶 ヨーグルト	胡麻だれ冷しうどん 厚揚げのピリ辛炒め オレンジ	ご飯 サバの塩焼き さつま芋と豆の煮物 味噌汁(白菜、油揚)
	378kcal/14.5g/1.7g	473kcal/21.2g/3.2g	579kcal/24.0g/2.1g
3日 (火)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかにかのサラダ 牛乳	ご飯 メバルの山椒煮 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁(南瓜、白葱) 黄桃缶	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 中華スープ(コーン、クラゲ)
	524kcal/18.7g/2.0g	459kcal/20.1g/2.7g	450kcal/21.1g/2.4g
4日 (水)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(葉大根、椎茸)	鶏もろみ味噌丼 ゴーヤチャンプルー ワカメスープ フルーツポンチ	ご飯 タラの粕漬焼 インゴンのピリ辛炒め すまし汁(麩、ホウレン草)
	410kcal/17.7g/2.8g	571kcal/22.5g/2.7g	434kcal/19.3g/1.7g
5日 (木)	食パン ハンパンの野菜マヨネーズ焼き インゴンのフレンチサラダ 牛乳	★ 選択食 ★ A: 豚肉の柳川風煮 B: 魚のたらこマヨネーズ焼 青梗菜の炒め物 すまし汁(油揚、葉大根) パイナップル缶	ご飯 肉団子野菜の炒め 厚揚げと野菜の煮物 スープ(コーン、エンドウ)
	485kcal/18.4g/2.4g	521kcal/24.6g/2.1g	411kcal/16.7g/2.9g
6日 (金)	食パン そばろ炒め キャバツとコーンのサラダ 牛乳	ご飯 メバルの南部焼 ひじきの煮物 すまし汁(蒲鉾、ミツバ) マンゴー缶	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 ナスとエリンギの炒め物 味噌汁(わか、白玉麩)
	467kcal/18.1g/2.1g	491kcal/23.1g/2.0g	476kcal/18.2g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
7日 (土)	食パン ポテトとウインナーのソテー モヤシのサラダ 牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コンソメスープ(豆腐、絹サヤ) 白桃缶	ご飯 白身魚のさらき蒸し インコンと切昆布の炒り煮 味噌汁(南瓜、水菜)
	542kcal/20.2g/2.7g	493kcal/18.3g/2.4g	378kcal/18.9g/2.3g
8日 (日)	食パン エビとブロッコリーの塩炒め オクラのドレッシング和え ココア	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜とアサリの炒め物 中華スープ(卵、水菜) りんご缶	ご飯 アジの香味焼 里芋と大豆の煮物 味噌汁(春菊、麩)
	456kcal/18.8g/2.0g	521kcal/17.9g/2.8g	447kcal/22.9g/2.4g
9日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め カブのマリネ 牛乳	ご飯 メバルの野菜あんかけ 切干大根の煮物 味噌汁(ジャガ芋、青葱) 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 コンソメスープ(サツマ芋、葉大根)
	521kcal/20.2g/1.9g	423kcal/20.2g/2.5g	485kcal/18.7g/2.5g
10日 (火)	食パン 厚焼卵 みかん缶 牛乳	海鮮焼きそば 豆腐サラダ 中華スープ(ワカメ、青葱) パイナップル	ご飯 牛肉とゴボウのしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁(大根、椎茸)
	454kcal/17.9g/1.6g	468kcal/20.8g/3.3g	588kcal/17.5g/2.2g
11日 (水)	ご飯 がんもの煮物 おひたし草のお浸し 味噌汁(白菜、葉大根)	❀健康御膳❀ 麦飯 マスのムニエル 茄子の和え物 中華スープ(水菜、キクラゲ、帆立) 豆腐の豆花風	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 南瓜のはちみつ煮 ワカメスープ(ワカメ、白葱)
	445kcal/16.8g/2.5g	531kcal/23.6g/1.5g	520kcal/18.9g/2.3g
12日 (木)	食パン 洋風卵とじ インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 豚肉の照り焼き 大根とワカメの酢の物 味噌汁(南瓜、白玉麩) マンゴー缶	ご飯 蒸魚のあんかけ(タラ) 青梗菜と生揚げの炒め物 すまし汁(白菜、葉大根)
	532kcal/18.8g/2.5g	465kcal/18.8g/2.2g	437kcal/21.7g/2.1g
13日 (金)	食パン オムレツ ナスのドレッシングかけ 牛乳	ご飯 タラのハーブグリル 野菜の蒸し煮 豆乳スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(なめこ、葉大根)
	518kcal/18.5g/2.4g	467kcal/21.8g/2.4g	459kcal/18.8g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
14日 (土)	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 お豆のサラダ 牛乳	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 味噌汁(大根、白葱) 黄桃缶	ご飯 白身魚のオーロラス焼き カリフラワーのサラダ 野菜ミルクスープ
	528kcal/20.1g/2.5g	445kcal/17.7g/2.7g	437kcal/21.7g/2.1g
15日 (日)	食パン ベーコンと小松菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳	ご飯 アジのバーベキュー焼き 茄子のソテー 味噌汁(玉葱、絹サヤ) りんご缶	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬 レンコンの煮物 すまし汁(豆腐)
	425kcal/18.5g/2.5g	517kcal/21.3g/2.7g	498kcal/18.7g/2.0g
16日 (月)	食パン ジャガイモのスープ煮 みかん缶 牛乳	↓敬老の日↓ 栗と小豆のおこわ 天ぷら(エビ、ナス、ピーマン) 春菊の菊花浸し 茶碗蒸し 梨	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 モロヘイヤの和え物 すまし汁(大根、ワカメ)
	456kcal/17.9g/2.1g	553kcal/21.9g/2.1g	400kcal/19.9g/1.9g
17日 (火)	食パン チーズオムレツ スパゲッティサラダ ヤクルト	ご飯 家常豆腐 ゼンマイのナムル 中華スープ(ワカメ、ヒラタケ) 白桃缶	ご飯 蒸魚のポン酢かけ(白身魚) さつま芋のレンジ煮 味噌汁(油揚げ)
	445kcal/13.4g/2.2g	516kcal/23.7g/2.5g	456kcal/22.5g/1.9g
18日 (水)	ご飯 大根のそぼろ煮 納豆 味噌汁(南瓜、ホウレン草)	冷し揚げナスそうめん ひじき炒り豆腐 いちごフルーチェ	ご飯 ツミレとレンコンの煮物 キャベツの炒め物 すまし汁(里芋、水菜)
	442kcal/20.2g/2.4g	482kcal/21.4g/2.9g	477kcal/18.4g/2.0g
19日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル パプリカのマリネ 牛乳	ご飯 さわらの幽庵焼き インゲンの生姜和え 味噌汁(春菊、大根) パイ缶	ご飯 酢鶏 冬瓜の煮物 中華スープ(卵、白葱)
	506kcal/19.9g/1.8g	433kcal/19.7g/2.3g	470kcal/20.4g/2.8g
20日 (金)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参の胡麻和え 味噌汁(カブ、葉大根) 黄桃缶	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 切り干し大根の炒り煮 すまし汁(花麩、水菜)
	456kcal/15.4g/2.1g	527kcal/14.9g/2.4g	499kcal/21.9g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
21日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーとカブのサラダ 牛乳	秋野菜チキンカレー 小松菜と干しエビの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 ぶりの煮付け 海藻サラダ 味噌汁(ゴボウ、人参)
	455kcal/19.9g/2.2g	560kcal/19.1g/2.1g	431kcal/20.2g/2.6g
22日 (日)	食パン 佃団子と豆のスープ煮 モヤシの胡麻ドレッシング 牛乳	ご飯 イタリアンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ スープ(豆腐、胡麻草) フルーツカクテル	ご飯 豚肉となすの甘辛煮 きんぴらごぼう 味噌汁(サツマ芋、青葱)
	456kcal/22.5g/2.8g	496kcal/17.8g/1.9g	494kcal/19.3g/2.3g
23日 (月)	食パン 鶏団子と豆乳煮 マンゴー缶 牛乳	ご飯 チキンカツ 五目豆腐 味噌汁(ナス、水菜) バナナ	ご飯 たらのタルタルソース焼 カリフラワーとコーンのサラダ スープ(白菜、人参)
	480kcal/20.2g/2.1g	555kcal/20.9g/2.8g	393kcal/17.1g/2.0g
24日 (火)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め 人参サラダ 牛乳	🍷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 ババロア	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜のソテー すまし汁(春菊、アサリ)
	449kcal/19.2g/1.8g	657kcal/24.4g/2.6g	396kcal/16.2g/2.1g
25日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 オクラのおかか和え 味噌汁(里芋、胡麻草)	ご飯 マスのソテー(トマトソース) ジャガ芋とインゲンのサラダ コンソメスープ(マカロニ、マッシュルーム) りんご缶	ご飯 鶏肉塩麴焼き かぶの煮物 味噌汁(油揚げ、白葱)
	428kcal/15.4g/2.3g	498kcal/20.9g/2.0g	503kcal/23.2g/2.8g
26日 (木)	食パン ナスと挽肉のソテー ブロッコリーのチーズサラダ コーヒー牛乳	★選択食★ A:豚肉のカレー風味 B:エビと豆腐のフリソース 小松菜のサラダ 野菜ミルクスープ パイナップル缶	ご飯 カレーの沢煮 南瓜の胡麻炒め すまし汁(素麺、青葱)
	486kcal/17.2g/2.4g	521kcal/22.6g/1.9g	406kcal/18.9g/2.5g
27日 (金)	食パン プレーンオムレツ かぶのサラダ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ レモンと竹輪のおかか煮 すまし汁(花麴、ミツバ) 白桃缶	ご飯 蒸魚のゴマダレ漬(さわり) モヤシとニラの炒め物 味噌汁(ジャガ芋、エノキ)
	456kcal/18.6g/2.5g	511kcal/17.2g/2.0g	448kcal/22.3g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
28日 (土)	食パン ツナのトマト煮 インゲンの胡麻サラダ 牛乳	醤油ラーメン シューマイ メロンフルーツ	ご飯 サバの野菜あんかけ カリフラワーの炒め すまし汁(豆腐、青葱)
	468kcal/21.0g/2.0g	465kcal/15.3g/3.1g	475kcal/23.6g/2.3g
29日 (日)	食パン プレーンオムレツ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 海老とかぶのシチュー ナスとベーコンのソテー コンソメスープ(サツマ芋、コーン) パン缶	ご飯 鶏肉の照焼き スタップエンドウの炒め 味噌汁(豆腐、モヤシ)
	448kcal/16.7g/2.3g	511kcal/17.0g/2.6g	512kcal/21.8g/2.5g
30日 (月)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 お豆のサラダ 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとピーマンのサラダ きのこスープ フルーツカクテル	ご飯 さわらの塩麴焼き きんぴらごぼう 味噌汁(玉葱、人参)
	487kcal/21.9g/2.6g	458kcal/16.8g/2.2g	509kcal/20.7g/2.4g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量