

# 8月 予定献立表

さんホーム目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (木)	食パン 小松菜の卵炒め かぶのサラダ 牛乳	☼開所記念日☼ 赤飯 天ぷら(エビ、ナス、オクラ) キュウリとミョウガの酢の物 すまし汁(ツミレ、青葱) 抹茶ゼリーあんみつ	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 くるみ和え 味噌汁(ナス)
	505kcal/18.6g/2.2g	549kcal/17.8g/2.7g	442kcal/20.7g/2.4g
2日 (金)	食パン ハンパンの野菜マヨネーズ焼き オクラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 茹きゃべつと玉子のサラダ スープ(キクラゲ、コーン) パイン缶	ご飯 ホキの卵とじ 塩炒め 味噌汁(油揚、舞茸)
	462kcal/19.9g/2.3g	537kcal/15.5g/2.7g	442kcal/22.3/2.4g
3日 (土)	食パン ナスとベーコンのソテー カリフラワーとコーンのサラダ ミルクティー	豚玉丼 大根のゆず風味 味噌汁(なめこ、豆腐) 黄桃缶	ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ポパイサラダ コンソメスープ(南瓜、水菜)
	479kcal/16.9g/2.1g	522kcal/24.8g/2.4g	401kcal/18.1g/2.5g
4日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル みかん缶 牛乳	ご飯 オイスターソース炒め ピーマンと白菜の辛子和え スープ(春雨、青葱) スイカ	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 イカ団子と野菜のコンソメ煮 味噌汁(サツマ芋、白葱)
	523kcal/18.7g/1.8g	439kcal/18.6g/2.4g	458kcal/20.7g/3.3g
5日 (月)	食パン ホウレン草とウインナーの炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜の煮物 味噌汁(絹サヤ、油揚) りんご缶	ご飯 メバルのピカタ ごぼうサラダ スープ(大豆、白菜)
	452kcal/16.7g/2.0g	503kcal/23.1g/2.7g	447kcal/19.8g/2.2g
6日 (火)	食パン 大根のスープ煮 もやしのサラダ 牛乳	ご飯 中華風卵焼き 春雨揚げ スープ(カブ、スナップエンドウ) みかん缶	ご飯 さわらのおぼろ昆布煮 南瓜とピーマンの炒め物 味噌汁(なめこ、アサリ)
	435kcal/18.9g/2.4g	581kcal/18.9g/2.3g	411kcal/21.6g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
7日 (水)	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え 味噌汁(菜の花、玉葱)	冷し中華 シューマイ 杏仁ムース	ご飯 さばのムニエルバター醤油 茄子のマリネ コンソメスープ(ホウレン草、卵)
	381kcal/16.8g/2.8g	488kcal/20.1g/2.5g	547kcal/21.9g/1.7g
8日 (木)	食パン トマト煮 インゲンのフレンチサラダ 牛乳	★選択食★ A:蒸魚のタルタルソースかけ(マス) B:生揚げと牛肉のオムレツ炒め スナックエンドウとコーンのサラダ コンソメスープ(ジャガ芋、セロリ) フルーツカクテル	ご飯 お好み焼き風卵焼 ブロッコリーのわさび和え 味噌汁(玉葱、大根)
	473kcal/18.4g/2.4g	490kcal/21.4g/2.1g	449kcal/17.8g/2.6g
9日 (金)	食パン ジャガ芋とツナの炒め物 マンゴー缶 牛乳	ご飯 ケチャップ炒め マカロニサラダ 豆乳スープ(ジャガ芋) キウイフルーツ	ご飯 メバルと豆腐の煮付け 青梗菜と竹輪のピリ辛炒め 味噌汁(南瓜、スナックエンドウ)
	458kcal/16.3g/1.6g	530kcal/23.4g/2.1g	413kcal/20.0g/2.5g
10日 (土)	食パン スクランブルエッグ モヤシとピーマンのサラダ ヤクルト	ご飯 白身魚のレモン焼き 車麩の煮物 味噌汁(小松菜、里芋) ヨーグルト和え	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 春雨の酢の物 すまし汁(豆腐、葉大根)
	407kcal/14.4g/2.0g	503kcal/25.5g/2.6g	500kcal/19.5g/2.1g
11日 (日)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ 牛乳	ビビンバ丼 中華冷奴 スープ(白菜、ツミレ) りんご缶	ご飯 アジの梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 味噌汁(ホウレン草、油揚げ)
	463kcal/17.0g/2.1g	487kcal/19.9g/2.6g	456kcal/22.6g/2.8g
12日 (月)	食パン 海老とかぶのシチュー 胡麻ドレ和え 牛乳	ご飯 白身魚フライ 人参サラダ 味噌汁(アサリ、里芋) 黄桃缶	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 南瓜とベーコンのソテー すまし汁(ワカメ、白葱)
	487kcal/22.5g/2.1g	495kcal/17.0g/2.6g	442kcal/18.4g/2.4g
13日 (火)	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ 牛乳	夏野菜のチキンカレー ポパイサラダ コンソメスープ(コーン、ワカメ) フルーツカクテル	ご飯 ぶりの葱ソース きんぴらごぼう 味噌汁(ヒラタケ、小松菜)
	407kcal/18.8g/2.0g	522kcal/18.6g/2.7g	481kcal/20.1g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
14日 (水)	ご飯 がんもの煮物 オクラのドレッシング和え 味噌汁(アサリ、油揚)	ご飯 鯖のプロバンス風 小松菜の干しエビ炒め きのこスープ(きのこ、ジャガ芋) パイン缶	ご飯 豚肉の柳川風煮 酢味噌和え すまし汁(花麩、絹サヤ)
	446kcal/17.1g/2.5g	506kcal/20.7g/2.7g	448kcal/22.4g/2.1g
15日 (木)	食パン ブロッコリーソテー マカロニサラダ 牛乳	★健康御膳★ 肉味噌キャベツコロコロ風丼 キュウリとワカメのサラダ 味噌汁(花麩、オクラ) フルーツヨーグルト	ご飯 魚のカレームニエル じゃが芋のサラダ コンソメスープ(枝豆)
	489kcal/17.0g/2.4g	534kcal/21.9g/3.4g	431kcal/18.5g/1.7g
16日 (金)	食パン オムレツ みかん缶 牛乳	ご飯 アジの香味焼 オクラのなめ茸和え 味噌汁(アサリ、油揚) パイナップル	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの和え物 スープ(豆腐、蒲鉾)
	433kcal/16.6g/1.7g	501kcal/24.1g/2.5g	468kcal/19.1g/3.1g
17日 (土)	食パン ハンパンのふわふわ煮 インゲンのサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ モロヘイヤのシラス和え コンソメスープ(大豆、白菜) みかん缶	ご飯 メバルのみりん焼 アスパラの炒め物 味噌汁(麩、ジャガ芋)
	478kcal/22.2g/2.7g	493kcal/16.0g/2.7g	459kcal/20.0g/2.1g
18日 (日)	食パン ウィンナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ヨーグルト	ご飯 鯖の味噌煮 ホウレン草のわさび和え すまし汁(素麺、葉大根) りんご缶	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き オクラの和え物 味噌汁(卵、小松菜)
	448kcal/15.6g/2.5g	467kcal/21.2g/2.4g	520kcal/22.6g/2.4g
19日 (月)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳	★選択食★ A:豚肉のオイスター炒め B:海老の中華マヨネーズ炒め モヤシの中華サラダ スープ(菜の花、人参) 白桃缶	ご飯 ホキの卵とじ 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁(サツマ芋、油揚)
	492kcal/18.1g/2.1g	472kcal/20.5g/2.4g	444kcal/21.0g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
20日 (火)	食パン マヨネーズ炒め 茄子の香味ドレッシング ジョア(マスカット)	ご飯 タラのパン粉焼き ジャガ芋のコンソメ煮 スープ(マカニ、ホウレン草) パイン缶	ご飯 鶏の治部煮 オクラとシメジの辛子和え 味噌汁(南瓜、白葱)
	425kcal/16.1g/2.0g	526kcal/22.5g/2.7g	459kcal/20.6g/2.3g
21日 (水)	ご飯 野菜の卵とじ かぶの生姜和え すまし汁(ホウレン草、里芋)	ご飯 カレーうどん きのこの金平 フルーツカクテル	ご飯 生揚げと野菜の煮物 キュリと大根のサラダ スープ(コーン、豆腐)
	425kcal/13.8g/2.2g	726kcal/26.8g/2.6g	431kcal/17.3g/2.5g
22日 (木)	食パン 厚焼卵 マンゴー缶 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 モロヘイヤの中華和え スープ(ナス、エンドウ) バナナ	ご飯 ぶりの煮付け 切干大根の胡麻炒め 味噌汁(ワカメ、白玉麩)
	498kcal/18.5g/1.6g	471kcal/17.3g/2.6g	467kcal/22.6g/2.5g
23日 (金)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ 牛乳	ご飯 さわらのバーベキューソース焼き 冬瓜のひすい煮 すまし汁(トコロ、青葱) 白桃缶	ご飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え 味噌汁(ヒラタケ、白菜)
	520kcal/20.8g/2.2g	422kcal/18.8g/2.6g	461kcal/20.1g/2.3g
24日 (土)	食パン チキンボールのカレー煮込 ツナサラダ 牛乳	オクラととろ冷しそば カリフラワーの中華炒め メロンフルーツチェ	ご飯 カレイの唐揚げ野菜あんかけ サツマ芋と豆の煮物 味噌汁(卵、絹ヤ)
	470kcal/21.3g/2.5g	431kcal/19.5g/3.0g	501kcal/18.6g/1.2g
25日 (日)	食パン 野菜と海老の炒め物 ブロッコリーのサラダ 牛乳	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 じゃが芋のサラダ スープ(菜の花、青葱) パイン缶	ご飯 肉団子と野菜の煮物 素揚げナスのおろし和え 味噌汁(豆腐、エノキ)
	463kcal/21.6g/2.4g	509kcal/20.7g/1.9g	464kcal/15.5g/3.1g
26日 (月)	食パン チーズオムレツ 小松菜とエリンギの胡麻サラダ 牛乳	🍷レトロ食堂🍷 エビピラフ ハムカツ さつま芋サラダ コンソメスープ(ホウレン草、人参) カルピスゼリー	ご飯 白身魚の塩麴焼き 大根の和風サラダ 味噌汁(ナス、南瓜)
	474kcal/18.5g/1.9g	722kcal/21.0g/3.3g	384kcal/18.4g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
27日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 小松菜とカニカマのサラダ 牛乳	ご飯 アジの梅ソース 車麩の煮物 味噌汁(モヤシ、キャベツ) 黄桃缶	ご飯 ナスと豚肉の味噌炒め ホウレン草のピリナッツ和え すまし汁(豆腐、人参)
	467kcal/18.7g/2.2g	498kcal/21.2g/2.7g	465kcal/19.0g/2.3g
28日 (水)	ご飯 里芋とツミレの煮物 納豆 味噌汁(油揚、ナス)	ご飯 マスの焼き浸し 青梗菜の塩炒め すまし汁(素麺、ワカメ) フルーツポンチ	ご飯 チキンカツ ブロッコリーサラダ スープ(マカロニ)
	482kcal/20.2g/3.0g	445kcal/22.0g/2.3g	480kcal/16.2g/2.2g
29日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 マカロニサラダ 牛乳	ご飯 回鍋肉 かぶのレモン和え スープ(水菜、なると) 黄桃缶	ご飯 鯖の七味焼き モヤシと青菜のナムル 味噌汁(南瓜、玉葱)
	453kcal/17.8g/2.0g	523kcal/17.5g/2.0g	490kcal/23.7g/2.6g
30日 (金)	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	胡麻だれそうめん そばろ炒め いちごババロア	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜の炒め物 味噌汁
	491kcal/19.4g/2.1g	473kcal/19.9g/2.8g	445kcal/20.6g/2.4g
31日 (土)	食パン 大根と人参の煮付け ホウレン草のなめ茸和え 牛乳	ご飯 鶏肉の竜田揚げ モヤシの胡麻和え すまし汁(麩、玉葱) パイン缶	ご飯 蒸魚の中華だれかけ(鯖) ビーフン炒め スープ(卵、白葱)
	458kcal/17.9g/1.4g	507kcal/16.9g/2.1g	483kcal/23.0g/2.3g

※献立下の数字はエネルギー/タンパク質/食塩相当量

# 7月の行事食



🍽️ セタ御膳 🍽️  
セタそうめん  
えび天ぷら  
夏野菜のかき揚げ

🍀 健幸御膳 🍀  
バター風味夏の五穀混ぜご飯  
アクアパッツァ  
夏野菜の梅サラダ



🍽️ レトロ食堂 🍽️  
ライス  
昔ながらのコロッケ  
野菜のマリネ 冷製コーンスープ

🍱 土用の丑の日 🍱  
うな井  
卵豆腐の銀あんかけ  
具沢山汁(大根、玉葱、油揚げ)



7月は行事食が多く、  
特にセタそうめんと、うな井が好評でした♪