

4月分 予定献立表

特別養護老人ホーム中目黒

	朝食	昼食	夕食
1日 (水)	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 味噌汁(ネギ・水菜) 449kcal/19.5g/2.2g	赤飯 鱧の西京焼き さつま揚げとかぶの煮物 すまし汁(ネギ・わかめ) マンゴー缶 442kcal/21.3g/2.4g	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやしとえのきの酢の物 味噌汁(花麩・大根葉) 444kcal/18.8g/1.9g
<おやつ> カステラ			106kcal/2.0g/0.0g
2日 (木)	食パン ブロッコリーとハム の野菜炒め マカロニサラダ 牛乳 526kcal/19.7g/2.9g	❀ 花見御膳 ❀ そら豆とシラスの炊き込みご飯 鱧の磯辺天ぷら 肉詰めいなりと落の煮物 すまし汁(豆腐・絹サヤ) イチゴのロールケーキ 482kcal/18.7g/2.3g	ご飯 筑前煮 青梗菜と油揚げの和え物 味噌汁(茄子、えのき) 482kcal/20.4g/2.2g
3日 (金)	食パン ツナ入りスクランブルエッグ かぼちゃのサラダ 牛乳 500kcal/19.5g/1.7g	ご飯 厚揚げの五目あんかけ もやしの3色炒め 中華スープ(かにカマ・青菜) 黄桃缶 471kcal/20.0g/2.1g	ご飯 鱈のみりん焼き ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ 焼き 味噌汁(ひら茸・畑菜) 459kcal/21.1g/2.6g
4日 (土)	食パン チリビーンズ 白菜のサラダ 牛乳 432kcal/20.1g/2.4g	ご飯 鯖の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(とろろ・葱) 洋梨缶 507kcal/19.5g/2.3g	ご飯 蒸し鶏のおろしソース れんこんときのこのマリネ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 414kcal/20.1g/2.3g
<おやつ> 手作りプリン			77kcal/1.9g/0.1g
5日 (日)	食パン 茄子とベーコンのソテー マンゴー缶 ヨーグルト 477kcal/21.0g/2.4g	ご飯 ポテトとチーズのオムレツ ブロッコリーのレンチンサラダ コンソメスープ(玉葱・大豆) みかん缶 532kcal/25.0g/2.4g	ご飯 麻婆豆腐 もやしとカニかま のナムル風 中華スープ(コーン・人参) 471kcal/20.9g/2.8g
<行事> さくらもち			61kcal/1.2g/0.2g
6日 (月)	食パン 白菜と鶏そぼろと 卵の炒め物 オニオンサラダ 牛乳 554kcal/27.2g/2.3g	ご飯 はんぺんチーズフライ ツナサラダ 味噌汁(小松菜・お麩) 白桃缶 602kcal/16.0g/2.6g	ご飯 魚の生姜煮 キャベツの甘酢和え すまし汁(豆腐・オクラ) 347kcal/16.7g/1.9g
<おやつ> みかんフルーツ			59kcal/1.3g/0.2g
7日 (火)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 胡瓜と大根のサラダ 牛乳	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き いんげんの胡麻サラダ コンソメスープ (人参・コーン) フルーツカクテル缶	ご飯 白身魚のレモン醤油焼き じゃが芋とハムの炒め物 味噌汁(わかめ・葱)

	437kcal/17.7g/1.6g	540kcal/19.3g/1.9g	431kcal/20.2g/3.1g
	朝食	昼食	夕食
8日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 すまし汁(ネギ・オクラ) 459kcal/21.1g/2.5g	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 人参と水菜のサラダ 味噌汁(白玉麩・葉大根) りんご缶 496kcal/18.7g/2.2g	ご飯 中華旨煮 法蓮草とあさりの和え物 中華スープ(卵・豆腐) 374kcal/21.0g/1.9g
<おやつ> 黒糖まんじゅう 71kcal/1.0g/1.9g			
9日 (木)	食パン キャバツとツナのソテー さつま芋の胡麻サラダ 牛乳 472kcal/19.1g/2.3g	ご飯 肉豆腐 茄子と玉ねぎのおかか和え 味噌汁(畑菜・大根) パイン缶 472kcal/17.9g/1.8g	ご飯 親子煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大豆・もやし) 483kcal/21.5g/2.1g
10日 (金)	食パン イカ団子と枝豆のスープ煮 マンゴー缶 牛乳 476kcal/18.8g/2.3g	白湯高菜 チャーシューラーメン 青梗菜とエビの炒め物 みかんヨーグルト 496kcal/20.4g/2.6g	ご飯・すまし汁(油あげ・ねぎ) 魚の塩麩焼き 里芋の柚子味噌かけ お麩の味噌汁 436kcal/20.1g/2.5g
11日 (土)	食パン ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ コーヒー牛乳 390kcal/22.2g/2.1g	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(マッシュルーム) 洋梨缶 548kcal/17.5g/2.4g	ご飯 家常豆腐 胡瓜とかぶとツナの酢の物 中華スープ(コーン・ニラ) 437kcal/19.2g/2.4g
<おやつ> だら焼き 110kcal/2.6g/0.1g			
12日 (日)	食パン プレーンオムレツ 大根と人参のサラダ 牛乳 422kcal/16.0g/1.9g	ご飯 鯨の竜田揚げ 茄子の生姜煮 味噌汁(玉葱・椎茸) 黄桃缶 488kcal/21.4g/2.6g	ご飯 鶏のトマトソース煮 海老とそら豆の炒めもの 味噌汁(ポテト・葉大根) 430kcal/20.1g/1.8g
13日 (月)	食パン かぶのポトフ スパゲッティーサラダ 牛乳 507kcal/17.2g/2.4g	♪ 選択食 ♪ A:めばるのレモン醤油焼き B:デミソースハンバーグ ご飯・すまし汁 五目煮豆 フルーツカクテル缶	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 里芋とこんにゃくと 浅利の煮物 味噌汁(オクラ・水菜) 456kcal/19.9g/2.4g
<おやつ> ストロベリーゼリー 47kcal/0.0g/0.0g			
14日 (火)	食パン スクランブルエッグ コーンとインゲンのサラダ 牛乳 495kcal/17.5g/1.8g	ご飯 ぶり大根 青菜の青じそドレッシングあ 味噌汁(なめこ・油揚げ) パイン缶 494kcal/22.9g/2.7g	ご飯 鶏肉のみそ焼き わかめとえのきの酢の物 すまし汁(豆腐・春菊) 426kcal/19.9g/1.9g
15日 (水)	ご飯 さつまあげと野菜 のそぼろ煮 法蓮草の胡麻和え 味噌汁(あさり)	★朝ドラごはん★ さつま芋ご飯 博多がめ煮 厚焼き卵明太ソース すいとん風 フルーツみつ豆	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん 白菜と油揚げの煮物 味噌汁(お麩・葱)

	416kcal/19.3g/2.7g	575kcal/22.9g/2.8g	471kcal/20.5g/1.8g
	＜おやつ＞ わらび餅		62kcal/0.6g/0.0g
	朝食	昼食	夕食
16日 (木)	食パン 青梗菜とチキンボール の豆乳煮 オクラと蒲鉾の青じそサラダ 牛乳 462kcal/20.4g/2.2g	関西風梅とじうどん 大根とハムの千切り炒め ピーチフルーチェ 479kcal/20.6g/3.3g	ご飯 鱈のタルタルソース焼き なすとベーコンのソテー コンソメスープ (コーン・マカロニ) 470kcal/58.3g/1.8g
17日 (金)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンの和風サラダ ココア 472kcal/16.9g/1.9g	ご飯 おでん 舞茸のきんぴら 味噌汁(法蓮草・えのき) マンゴー缶 510kcal/19.8g/2.5g	ご飯 魚のポン酢かけ チーズ入りポテトサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 465kcal/23.7g/2.3g
18日 (土)	食パン カブのスープ煮 さつま芋サラダ 牛乳 485kcal/20.6g/2.2g	ご飯 鶏つくねの照焼 南瓜の煮物 すまし汁(とろろ昆布・葱) 白桃缶 448kcal/17.3g/2.0g	ご飯 豆腐のたらこマヨネーズ焼き アスパラとツナの和風炒め 味噌汁(大根・葉大根) 436kcal/18.7g/2.3g
	＜おやつ＞ ココア蒸しパン		100kcal/1.9g/0.2g
19日 (日)	食パン 青菜の卵とじ みかん缶 牛乳 477kcal/19.4g/1.8g	ご飯 豚肉のソース焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁(玉葱・油あげ) フルーツカクテル缶 511kcal/18.9g/2.1g	ご飯 鱈の生姜醤油焼き 切干大根とちくわの炒り煮 味噌汁(わかめ・菜の花) 466kcal/21.7g/2.4g
20日 (月)	食パン グラムチャウダー 法蓮草サラダ 牛乳 440kcal/21.1g/1.9g	キーマ野菜カレー 白菜とツナのサラダ コンソメスープ (コーン・しめじ) パインヨーグルト 630kcal/23.1g/3.2g	ご飯 つみれと蓮根の煮物 小松菜とえのきの辛子和え 味噌汁(ネギ・お麩) 361kcal/12.8g/2.2g
	＜おやつ＞ 水ようかん		45kcal/0.9g/0.1g
21日 (火)	食パン はんぺんのバターソテー オニオンサラダ 牛乳 444kcal/18.0g/2.4g	ご飯 豚肉の柳川風 茄子とエリンギの炒め物 味噌汁(わかめ・水菜) 洋梨缶 535kcal/24.8g/2.6g	ご飯 鱈の韓国風照焼 キャベツの中華サラダ 中華スープ (なると・きくらげ) 436kcal/20.3g/2.1g
22日 (水)	ご飯 ぜんまいと さつま揚げの煮物 もやしとハムの和風サラダ 味噌汁(人参・玉ねぎ) 335kcal/10.0g/2.0g	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ 543kcal/24.6g/2.7g	ご飯 豚肉のさらさ蒸し 笹がきごぼうの炒め煮 味噌汁(菜の花) 505kcal/22.7g/1.8g
	＜おやつ＞ イチゴフルーチェ		53kcal/1.3g/0.2g
23日	食パン チンゲン菜とエビの炒め物 お豆のサラダ	♪ 選択食 ♪ A:肉じゃが B:揚げ魚のおろしソース	ご飯 ぶり大根 青梗菜と人参の胡麻和え

(木)	牛乳 496kcal/22.6g/1.8g	ご飯・味噌汁 白菜とカニかまの酢の物 みかん缶	味噌汁(畑菜・えのき) 430kcal/20.5g/2.2g
	朝食	昼食	夕食
24日 (金)	食パン 茄子とベーコンのトマト煮 ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳 444kcal/19.7g/2.1g	ご飯 鱈のポン酢焼き かぶと小松菜の梅和え 味噌汁(菜の花・油揚げ) パイ缶 524kcal/23.4g/2.3g	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの ひじきサラダ すまし汁 (とろろ昆布、ネギ) 445kcal/17.0g/2.3g
25日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ ジョア 458kcal/19.4g/2.6g	ナポリタンスパゲッティ カリフラワーとエビのイタリ コーンポタージュ リンゴ缶 448kcal/20.6g/2.6g	ご飯 海老と豆腐のチリソース 錦糸卵入り春雨サラダ 中華スープ (ニラ・かにカマ) 484kcal/20.5g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
26日 (日)	食パン 白菜とチキンボールのミルク煮 法蓮草とハムのサラダ 牛乳 494kcal/21.9g/2.2g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 茄子とがんもの煮物 味噌汁(大根・葱) 黄桃缶 515kcal/19.5g/2.6g	ご飯 鱈の煮つけ もやしとツナの炒め物 味噌汁(オクラ・玉ねぎ) 410kcal/22.1g/2.5g
27日 (月)	食パン じゃが芋のベーコンソテー ピーマンのサラダ 牛乳 419kcal/16.9g/2.0g	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ キャベツの柚子香和え あさり汁 マンゴーヨーグルト 525kcal/22.5g/2.3g	ご飯 蒸し餃子のさっぱりソース 菜の花と蒸し鶏の炒め物 中華スープ (玉葱・かにカマ) 451kcal/18.8g/2.6g
	<おやつ> くずもち		58kcal/0.4g/0.0g
28日 (火)	食パン 魚肉ソーセージ の野菜炒め 白菜ときのごマリネ 牛乳 444kcal/17.0g/1.8g	ご飯 白身魚のフライ ふきと筍のおかか煮 味噌汁(卵・葱) みかん缶 521kcal/20.5g/2.7g	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き いんげんと人参のサラダ コンソメスープ (豆腐・わかめ) 474kcal/23.7g/2.5g
29日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 法蓮草のシラス和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 435kcal/16.2g/2.1g	中華丼 かぶのゆかり和え 中華スープ (玉葱・MIX豆) 白桃缶 470kcal/22.3g/2.1g	ご飯 鱈のチーズ焼き マカロニのトマト煮 味噌汁(小松菜・コーン) 423kcal/22.0g/2.8g
	<おやつ> ドーナッツ		72kcal/1.1g/0.1g
30日 (木)	食パン ミートオムレツ マンゴー缶 牛乳 423kcal/16.2g/1.7g	ご飯 海老かつ きゅうりとツナのサラダ コンソメスープ(えのき・とう フルーツカクテル缶 604kcal/20.1g/3.0g	ご飯 ネギ塩チキン あさりとインゲンの炒め物 味噌汁(南瓜・人参) 465kcal/22.9g/2.7g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分