

10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 さつま揚げと大根の煮もの ササミとキャベツの和え物 油揚げと玉ねぎの味噌汁 453kcal/19.1g/2.5g	赤飯 揚げ出し豆腐あんかけ 胡瓜と大根と カニかまのサラダ お麩のすまし汁 りんごヨーグルト 581kcal/19.8g/2.4g	ご飯 鱈の南部焼 青梗菜の磯辺和え 白菜とニラの味噌汁 372kcal/20.3g/2.3g
	<おやつ> ぶどうゼリー		47kcal/0g/0g
2日 (木)	食パン ブロッコリーの炒め物 わかしの辛子和え 牛乳 464kcal/18.1g/2.0g	ご飯 海老と卵の塩炒め 小松菜とえのきの胡麻あえ キャベツの味噌汁 黄桃缶 472kcal/18.8g/2.6g	ご飯 鶏の治部煮 中華冷奴 コーンと水菜の 中華スープ 474kcal/21.3g/2.1g
3日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 ジョア 461kcal/21.2g/2.0g	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 切干大根の炒り煮 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶 482kcal/21.1g/2.4g	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のきんぴら 法蓮草と卵の味噌汁 458kcal/20.5g/2.2g
4日 (土)	食パン チキンボールとカリフラワー のケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 472kcal/14.8g/1.9g	味噌煮込みうどん 青梗菜の炒めもの フルーツポンチ 464kcal/16.6g/2.2g	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 小松菜とアサリの炒め物 とろろ昆布入りすまし汁 429kcal/19.8g/2.0g
	<おやつ> (手作り) ココア蒸しパン		101kcal/1.6g/0.1g
5日 (日)	食パン 大豆と豚肉と 白菜のスープ りんご缶 コーヒー牛乳 467kcal/19.7g/1.5g	ご飯 メンチかつ 大根とわかめの酢の物 人参とズッキーニのスープ 白桃缶 485kcal/17.7g/2.7g	ご飯 鰯の塩麴焼き 胡瓜と蒸し鶏のサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 かきたま汁 513kcal/26.4g/2.3g
6日 (月)	食パン 茄子とベーコンのソテー 菜の花とツナのサラダ 牛乳 487kcal/18.2g/1.9g	ご飯 肉団子野菜あんかけ 青梗菜とカニかまのお浸し 卵入り味噌汁 フルーツカクテル缶 529kcal/19.5g/2.7g	ご飯 白身魚の中華風照り焼き 春雨とハムの中華サラダ 野菜スープ 382kcal/19.3g/2.5g
	<おやつ> りんごのムース		66kcal/1.3g/0.2g
7日 (火)	食パン ツナ入り スクランブルエッグ インゲンのサラダ 牛乳 512kcal/20.2g/1.9g	ご飯 めばるのバジルソース 春菊と干し海老の 青じそ和え 白菜と人参のスープ 洋梨缶 440kcal/18.0g/1.9g	ご飯 豚肉と野菜 のチャンプルー もやしとニラのお浸し さつま芋の味噌汁 450kcal/19.4g/2.8g

	朝 食	昼 食	夕 食
8日 (水)	ご飯 仙台麩と根菜の煮物 納豆の青菜和え 大根の味噌汁 369kcal/14.6g/2.5g	ご飯 白身魚のつけ焼き ひじきと竹輪の煮物 わかめと人参の味噌汁 マンゴー缶 493kcal/19.6g/2.7g	ご飯 卵と野菜の塩炒め シエルマカロニサラダ ズッキーニと 玉ねぎのスープ 508kcal/23.3g/2.0g
	<おやつ> 紅茶ケーキ		61kcal/1.4g/0g
9日 (木)	食パン ミネストローネ 白桃缶 ココア 529kcal/17.8g/2.3g	♪選択食♪ ご飯 A:擬製豆腐 B:かに玉 ブロッコリーのわさび和え 大根の味噌汁 イチゴのフルーチェ	ご飯 鰯の蒲焼 はんぺんと野菜の煮物 玉葱の味噌汁 511kcal/21.9g/2.5g
10日 (金)	食パン 白菜とあさりのクリーム煮 小松菜とえのきの 胡麻サラダ 乳酸菌飲料 420kcal/16.7g/2.2g	ご飯 鰹のチリソース風 キャベツの中華サラダ 大豆とインゲンのスープ パイン缶 532kcal/22.3g/2.4g	ご飯 豚肉の オイスターソース炒め 大根とシラスのサラダ 水菜と卵の味噌汁 455kcal/20.2g/2.6g
11日 (土)	食パン はんぺんのバターソテー スパゲティサラダ 牛乳 477kcal/16.2g/2.4g	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し 法蓮草のナムル かぶの味噌汁 みかんヨーグルト 464kcal/19.3g/2.4g	ご飯 鰯の葱塩焼き きのこソテー わかめとコーンのスープ 427kcal/21.3g/2.2g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
12日 (日)	食パン ウインナーの野菜炒め 黄桃缶 牛乳 463kcal/16.7g/1.9g	◎懐かしの昭和食堂◎ 海老ピラフ・コロケ 南瓜のサラダ クリームポタージュ フルーツあんみつ 665kcal/21.6g/2.7g	ご飯 赤魚の煮つけ オクラのおかか和え 油揚げの味噌汁 383kcal/19.7g/2.1g
13日 (月)	食パン 青梗菜とエビの豆乳煮 もやしとかにかのサラダ ジョア 411kcal/23.2g/2.2g	鶏つくね照焼丼 かぶの胡麻酢和え 花麩のすまし汁 白桃缶 547kcal/19.7g/2.3g	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 人参サラダ 大根の味噌汁 396kcal/14.8g/1.9g
	<おやつ> マロンババロア		104kcal/2.3g/0.1g
14日 (火)	食パン ミートオムレツ キャベツと卵の イタリアンサラダ 牛乳 429kcal/21.7g/2.2g	ご飯 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう 茄子と水菜の味噌汁 マンゴー缶 562kcal/21.3g/2.2g	ご飯 肉じゃが カリフラワーのマリネ 筍の味噌汁 467kcal/16.5g/2.2g
15日 (水)	ご飯 薩摩揚げと野菜の炒め物 納豆のオクラ和え エンドウの味噌汁 405kcal/16.8g/2.3g	☆秋祭り☆ ソース焼きそば じゃがバター きのこのスープ パインアップル 525kcal/20.5g/2.6g	ご飯 鯖の田楽 インゲンと卵のサラダ そうめん汁 484kcal/21.0g/2.1g
	<おやつ> チョコバナナ		62kcal/0.1g/0.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
16日 (木)	食パン イカ団子と野菜のコンソメ煮 ほうれんそうのサラダ 牛乳 461kcal/22.5g/2.6g	ご飯 鶏肉のおろし煮 小松菜とコーンの炒め煮 かつらの味噌汁 みかん缶 550kcal/18.0g/2.3g	ご飯 鱈のカレームニエル 蓮根のきんぴら 白菜のスープ 409kcal/18.6g/2.4g
17日 (金)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかにカマのサラダ 牛乳 469kcal/18.1g/2.0g	五目ご飯 鮭の塩焼き 南瓜とベーコンのソテー つみれ汁 フルーツカクテル缶 500kcal/24.1g/3.7g	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 ポテトサラダ 枝豆と豆腐のスープ 435kcal/18.5g/1.2g
18日 (土)	食パン ツナと野菜の炒め物 菜の花のサラダ 牛乳 398kcal/19.2g/1.8g	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニサラダ インゲンのスープ 黄桃缶 470kcal/19.1g/2.1g	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜と錦糸卵の 中華サラダ 里芋の味噌汁 470kcal/19.1g/3.1g
	<おやつ> オレンジムース		47kcal/0g/0g
19日 (日)	食パン 千切り大根の炒めもの 白菜と枝豆のサラダ ミルクティー 516kcal/18.3g/2.0g	ご飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーのフリットサラダ 野菜のミルクスープ りんご缶 489kcal/17.7g/1.9g	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜とアサリの炒め物 ごぼうの味噌汁 465kcal/22.6g/2.4g
20日 (月)	食パン 野菜のそぼろ炒め マンゴー缶 牛乳 496kcal/20.9g/1.8g	ご飯 えび団子と野菜の炒め煮 肉詰めいなりの煮物 かつらとお麩の味噌汁 パイ缶 508kcal/16.3g/2.9g	ご飯 鱈のチーズ焼き オニオン胡麻サラダ じゃが芋のスープ 420kcal/19.6g/2.1g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
21日 (火)	食パン 海老とインゲンのソテー さつま芋のサラダ 牛乳 499kcal/19.1g/1.9g	ご飯 鶏肉のしょうが焼き カリフラワーのおかか和え 蒲鉾と水菜のすまし汁 白桃缶 435kcal/19.4g/2.2g	ご飯 めばるの香味焼き ぜんまいの五目煮 揚げ茄子の味噌汁 457kcal/22.0g/2.3g
22日 (水)	ご飯 肉団子とブロッコリーの塩炒め おろし納豆 ほうれん草の味噌汁 463kcal/20.3g/3.0g	ご飯 鱈のバター醤油風味焼き 生揚げと根菜の味噌煮 椎茸のすまし汁 黄桃缶 471kcal/22.1g/1.7g	ご飯 ひじき入り卵焼き 春菊の辛子和え 大根の味噌汁 403kcal/17.4g/2.4g
	<おやつ> わらび餅		62kcal/0.7g/0g
23日 (木)	食パン 茄子とベーコンのソテー キャベツとコーンのサラダ 牛乳 527kcal/18.4g/2.0g	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 白菜のくるみ和え 卵入り味噌汁 フルーツカクテル缶 491kcal/20.6g/2.2g	ご飯 鶏肉の ハニーマスタードソース ウインナーと 野菜のスープ煮 かにカマ入り中華スープ 468kcal/18.9g/2.8g

	朝 食	昼 食	夕 食
24日 (金)	食パン 南瓜のチーズ焼き 法蓮草のサラダ 乳酸菌飲料 497kcal/20.2g/1.9g	✽花想い寿司✽ 松山鮓 せんざんぎ 麦味噌汁 オレンジマーマレードゼリー 605kcal/24.2g/2.9g	ご飯 鰯の山椒煮 ブロッコリーのわさび和え 椎茸の味噌汁 455kcal/23.4g/2.1g
25日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー もやしのサラダ 牛乳 436kcal/19.4g/2.1g	ご飯 豆腐の中華旨煮 ビーフン炒め コーンとわかめスープ りんご缶 493kcal/18.2g/2.0g	ご飯 ポークバーベキューソテー 小松菜とハムのサラダ 枝豆のスープ 443kcal/19.5g/2.2g
	<おやつ> 杏仁ムース		90kcal/2.7g/0.1g
26日 (日)	食パン ポークビーンズ 玉葱の梅かつお和え 牛乳 457kcal/20.7g/1.8g	きのこチキンカレー キャベツのミモザサラダ 水菜と大根のスープ マンゴー缶 547kcal/17.1g/2.9g	ご飯 鰯の胡麻だれ焼き 里芋の煮っころがし 畑菜とアサリの味噌汁 443kcal/21.7g/2.5g
	<松風庵>		
27日 (月)	食パン スクランブルエッグ 法蓮草と蒲鉾のサラダ コーヒー牛乳 472kcal/18.8g/2.0g	☆選択食☆ ご飯 A:赤魚の西京焼き B:鶏肉のマーマレード焼き キャベツの磯和え 豆腐のすまし汁 洋梨缶	ご飯 小松菜と豚肉と 生揚げの炒め物 胡瓜のゆかり和え 絹さやとお麴の味噌汁 449kcal/19.5g/2.1g
	<おやつ> 水羊羹		87kcal/0.8g/0g
28日 (火)	食パン 白菜とアサリのクリーム煮 インゲンのサラダ 牛乳 433kcal/20.4g/2.1g	ワンタンメン 胡瓜とハムの中華和え パインヨーグルト 542kcal/16.2g/3.0g	ご飯 鶏肉の 和風オニオンソース 茄子とエリンギの炒め物 卵の味噌汁 511kcal/21.3g/2.2g
29日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮もの わらのトレッシング和え 春菊と油揚げの味噌汁 466kcal/20.6g/2.4g	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ ポイル人参とコーンのサラダ マッシュルームと水菜のスープ みかん缶 469kcal/20.7g/1.9g	ご飯 鶏とセロリの中華炒め カリフラワーの中華サラダ 中華スープ 437kcal/22.8g/2.3g
	<おやつ> まんじゅう		70kcal/1.0g/0g
30日 (木)	食パン 茄子とツナの野菜炒め 南瓜のサラダ 牛乳 510kcal/20.9g/1.9g	ご飯 肉豆腐 冬瓜のホタテ風味あんかけ ごぼうの味噌汁 白桃缶 501kcal/21.6g/2.0g	ご飯 鰯の和風ステーキ 小松菜とピーナッツ和え あさりの味噌汁 395kcal/22.1g/2.3g
31日 (金)	食パン ポテトとウインナー のスープ煮 白菜の和風サラダ ジョア 421kcal/15.7g/2.1g	パセリライス チーズハンバーグ アスパラサラダ キャベツスープ 南瓜ババロア 561kcal/20.9g/2.4g	ご飯 中華卵焼き かに焼売 わかめと青梗菜の味噌汁 520kcal/22.3g/2.7g

| |