

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 (木)	食パン キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 467kcal/19.9g/2.1g	赤飯 揚げ出し豆腐あんかけ 胡瓜と大根とカニかまのサ お麴のすまし汁 フルーツポンチ 550kcal/16.7g/2.2g	ご飯 鱈の南部焼 青梗菜の磯辺和え 白菜とねぎの味噌汁 462cal/21.5g/2.2g
2日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 ジョア 468kcal/21.0g/2.0g	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 切干大根の炒り煮 えのきとわかめの味噌汁 みかん缶 504kcal/20.7g/2.6g	ご飯 鶏肉の南蛮漬け さつま芋のきんぴら とろろ昆布のすまし汁 434kcal/16.5g/1.3g
3日 (土)	食パン チキンボールと野菜のケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 458kcal/19.4g/2.3g	味噌うどん 青梗菜とちくわの炒めもの フルーツヨーグルト 456kcal/19.1g/2.1g	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とアサリの炒め物 ほうれん草と卵の味噌汁 410kcal/22.3g/2.1g
	<おやつ> (手作り) 洋梨のケーキ		112kcal/3.1g/0.6g
4日 (日)	食パン 大豆と豚肉と白菜のスープ パイン缶 コーヒー牛乳 449kcal/19.0g/1.4g	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 484kcal/12.7g/2.7g	ご飯 鱈の塩麴焼き 胡瓜と蒸し鶏のサラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 471kcal/27.6g/2.5g
5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 423kcal/18.5g/2.1g	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 519kcal/18.1g/2.6g	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 412kcal/19.1g/2.4g
	<おやつ> りんごのムース		66kcal/1.3g/0.2g
6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 501kcal/20.5g/1.9g	ご飯 めばるのバジルソース 春菊とあさりの青じそ和え 白菜と人参のスープ 洋梨缶 504kcal/21.7g/2.2g	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 443kcal/19.5g/2.8g
7日 (水)	ご飯 仙台麴と根菜の煮物 納豆の青菜和え 畑菜と玉ねぎの味噌汁 402kcal/15.4g/2.5g	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース シエルマカロニサラダ カリフラワーとパプリカのスープ マンゴー缶 533kcal/21.3g/2.0g	ご飯 白身魚のつけ焼き ひじきの炒り煮 油揚げとわかめの味噌汁 429kcal/21.0g/2.5g
	<おやつ> 紅茶ケーキ		61kcal/1.4g/0.0g
8日 (木)	食パン ミネストローネ 白桃缶 ココア 452kcal/16.0g/1.8g	ご飯 鱈の蒲焼 ブロッコリーのわさび和え ほうれん草の味噌汁 イチゴのフルーチェ 496kcal/23.2g/2.4g	ご飯 擬製豆腐 さつま揚げと野菜の煮物 玉葱の味噌汁 461kcal/19.0g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
9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 431kcal/15.7g/2.1g	♪ 選択食 ♪ A: 鰯のチリソース風 B: 酢鶏 ご飯・大豆入りスープ キャベツとハムの中華サラダ パイン缶	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 458kcal/22.9g/2.6g
10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 484kcal/16.5g/2.5g	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 463kcal/19.5g/2.5g	ご飯 鱈の葱塩焼き きのこソテー わかめとコーンのスープ 427kcal/21.3g/2.0g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
11日 (日)	食パン お魚ウインナーとキャベツ の野菜炒め 黄桃缶 牛乳 428kcal/15.6g/1.5g	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 635kcal/12.2g/3.1g	ご飯 赤魚の煮つけ カウとあさりの和え物 さつまいもと油揚げの味噌汁 419kcal/23.4g/2.2g
12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 405kcal/19.2g/2.1g	ご飯 鶏つくね照焼 かぶの胡麻酢和え 花魁と春菊のすまし汁 白桃缶 493kcal/18.0g/2.4g	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 人参と蒸し鶏のサラダ 大根と畑菜の味噌汁 430kcal/18.7g/2.2g
	<おやつ> マロンババロア		102kcal/2.4g/0.1g
13日 (火)	食パン ミートオムレツ キャベツとツナの イタリアンサラダ 牛乳 432kcal/20.6g/2.1g	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 512kcal/21.3g/2.5g	ご飯 肉じゃが カリフラワーとハムのマリネ 小松菜の味噌汁 461kcal/18.5g/2.0g
14日 (水)	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 納豆のオクラ和え 白菜の味噌汁 456kcal/20.3g/2.3g	🍎 秋まつり 🍁 ソース焼きそば 大学芋 きのこのスープ パインアップル 630kcal/19.1g/2.8g	ご飯 鯖の田楽 インゲンとツナのサラダ そうめん汁 464kcal/22.6g/2.2g
	<おやつ> チョコバナナ		61kcal/0.0g/0.0g
15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 457kcal/23.1g/2.8g	ご飯 鶏肉のおろし煮 小松菜とコーンの炒め煮 カウの味噌汁 みかん缶 536kcal/17.8g/2.2g	ご飯 鱈のカレームニエル 蓮根のきんぴら コーンスープ 484kcal/20.6g/2.4g
16日 (金)	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 495kcal/19.3g/2.1g	五目ご飯 秋鮭の塩焼き 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 青梗菜としめじのスープ 423kcal/17.0g/1.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
17日 (土)	食パン ツナと野菜の炒め物 菜の花のサラダ 牛乳 412kcal/19.7g/2.6g	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニサラダ コンソメスープ 黄桃缶 473kcal/14.4g/1.8g	ご飯 麻婆豆腐 海藻と胡瓜と錦糸卵の中華サラダ 里芋の味噌汁 476kcal/19.9g/3.0g
	<おやつ> オレンジジュース		62kcal/1.4g/0.2g
18日 (日)	食パン 千切り大根の炒めもの 枝豆と白菜のサラダ ミルクティー 469kcal/19.5g/2.3g	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 519kcal/20.0g/2.4g	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 424kcal/21.4g/2.2g
19日 (月)	食パン 野菜のそぼろ炒め マンゴー缶 牛乳 479kcal/20.9g/1.7g	ご飯 えび団子と野菜の炒め煮 肉詰めいなりの煮物 わかとお麩の味噌汁 パイ缶 504kcal/16.5g/2.9g	ご飯 鱈のチーズ焼き オニオン胡麻サラダ じゃが芋と人参のスープ 423kcal/21.3g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
20日 (火)	食パン 海老とインゲンのソテー さつまいも芋のサラダ 牛乳 510kcal/21.4g/3.1g	ご飯 鶏肉のしょうが焼き ぜんまいの五目煮 白菜と水菜の味噌汁 白桃缶 466kcal/19.5g/2.2g	ご飯 めばるの香味焼き カリフラワーのおかか和え 茄子の味噌汁 478kcal/23.5g/1.7g
21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/20.5g/3.1g	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 476kcal/22.6g/1.7g	ご飯 ひじき入り卵焼き 春菊の辛子和え ひら茸と小松菜の味噌汁 421kcal/18.2g/2.5g
	<おやつ> わらび餅		62kcal/0.6g/0.0g
22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 453kcal/17.4g/1.9g	ご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 白菜とあさりのくるみ和え 卵入り味噌汁 フルーツカクテル缶 480kcal/19.7g/2.2g	ご飯 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ウインナーと野菜のスープ煮 かにカマ入りスープ 468kcal/14.3g/3.0g
23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 447kcal/15.8g/2.6g	※朝ドラ故郷ご飯※ 穴子ご飯 カキフライと白身魚フライ レモン風味サラダ かきたま汁 スコットランド風デザート	ご飯 鰯の山椒煮 ブロッコリーのわさび和え 油揚げと菜の花の味噌汁 462kcal/24.9g/2.0g
24日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー もやしのサラダ 牛乳 443kcal/19.6g/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 502kcal/17.9g/2.3g	ご飯 ポークバーベキューソテー 小松菜とハムのサラダ さつまいもの味噌汁 440kcal/19.7g/2.5g
	<おやつ> 抹茶パンケーキ		62kcal/1.1g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (日)	食パン ポークビーンズ 玉葱の梅かつお和え 牛乳 475kcal/21.4g/1.9g	ワンタンメン 胡瓜とハムの中華あえ パインヨーグルト 465kcal/19.5g/2.9g	ご飯 鱈の胡麻だれ焼 里芋の煮っころがし 畑菜とアサリの味噌汁 あさりと畑菜の味噌汁 461kcal/24.1g/2.6g
	松風庵		
26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/18.4g/2.1g	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 550kcal/17.9g/2.9g	ご飯 小松菜と豚肉と 生揚げの炒め物 胡瓜のゆかり和え 椎茸とお麩の味噌汁 438kcal/20.4g/2.2g
	<おやつ> 水羊羹 87kcal/0.8g/0.1g		
27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 430kcal/21.1g/2.0g	ご飯 赤魚の西京焼き 菜の花の磯和え 豆腐のすまし汁 洋梨缶 471kcal/20.5g/2.0g	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 512kcal/22.3g/2.3g
28日 (水)	ご飯 さつま揚げと野菜の煮もの わらのドレッシング和え 春菊と油揚げの味噌汁 409kcal/16.4g/2.5g	♪ 選択食 ♪ A:肉豆腐 B:ぶり大根 ご飯・ごぼうの味噌汁 冬瓜のホタテあんかけ みかん缶	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ ボ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 463kcal/20.6g/2.0g
	<おやつ> 杏仁ムース 44kcal/1.0g/0.1g		
29日 (木)	食パン 茄子とツナの野菜炒め 南瓜のサラダ 牛乳 496kcal/20.6g/1.9g	ご飯 鱈のポン酢かけ 小松菜のピーナッツ和え あさりと畑菜の味噌汁 白桃缶 477kcal/26.1g/2.8g	ご飯 鶏肉とセロリの中華炒め カリフラワーのドレッシングかけ 青梗菜の中華スープ 438kcal/17.2g/2.2g
30日 (金)	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 白菜とハムの和風サラダ 牛乳 479kcal/19.1g/2.2g	ご飯 海老と卵の炒め物 小松菜とえのきのごま和え キャベツの味噌汁 黄桃缶 482kcal/19.9g/2.9g	ご飯 鶏の治部煮 冷ややっこ 大根と小松菜菜のスープ 451kcal/20.7g/2.3g
31日 (土)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒 オクラのからし和え ジョア 387kcal/17.0g/2.0g	パセリライス チーズハンバーグ アスパラと海老のサラダ キャベツと人参のスープ 南瓜ババロア 白桃缶 540kcal/19.6g/2.7g	ご飯 五目卵焼き インゲンとちくわの煮物 わかめの味噌汁 444kcal/21.3g/2.6g
	<おやつ> まんじゅう 70kcal/1.0g/0.0g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分