

2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 (日)	食パン ジャーマンポテト かぶのマリネ 牛乳 479kcal/18.0g/2.1g	赤飯 めばるの野菜あんかけ 豆腐サラダ 花麩入り赤だし 白桃缶 448kcal/22.0g/2.6g	ご飯 八宝菜 ナムル ナルトとコーンの中華スープ 472kcal/20.4g/2.4g
2日 (月)	食パン 菜の花とエビの炒め物 キャベツとツナの和風サラダ ココア 445kcal/20.1g/2.2g	ご飯 鰯のパン粉焼き 南瓜のサラダ トマトスープ 黄桃缶 463kcal/18.9g/1.8g	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 小松菜と蒲鉾 のわさび和え 茄子の味噌汁 435kcal/18.8g/2.3g
		<おやつ> カステラ	61kcal/1.1/0.1
3日 (火)	食パン 法蓮草とベーコンの炒め物 チンゲン菜のサラダ 牛乳 463kcal/18.9g/2.4g	福内膳 かにご飯 五目煮豆 菜の花のおかか和え つみれ汁・みかん 471kcal/22.0g/2.5g	ご飯 ねぎ塩チキン いんげんと 竹輪の炒めもの 卵の味噌汁 421kcal/20.2g/2.0g
4日 (水)	ご飯 茄子のそぼろ炒め わらのひきわり納豆 大根の味噌汁 403kcal/16.9g/2.3g	ご飯 アジの蒲焼 里芋と人参の煮物 豆腐と油揚げの味噌汁 マンゴー缶 478kcal/20.0g/2.3g	ご飯 豚肉と野菜 のカレーソテー 法蓮草とエビのサラダ マカロニスープ 456kcal/20.4g/2.1g
		<おやつ> 福内プリン	90kcal/2.2g/0.1g
5日 (木)	食パン はんぺんの卵とじ さつま芋サラダ 牛乳 502kcal/17.3g/2.2g	ご飯 豆腐の肉味噌掛け 畑菜の胡麻和え そうめん汁 パイン缶 544kcal/22.2g/2.5g	ご飯 鯖の柚子胡椒焼き きんぴらごぼう とろろ昆布とお麩 の味噌汁 436kcal/19.9g/2.4g
6日 (金)	食パン お豆と野菜のトマト煮 みかん缶 牛乳 465kcal/20.9g/1.8g	焼きそば 水餃子 わかめスープ フルーツカクテル缶 514kcal/16.8g/2.7g	ご飯 鰯のスタミナ焼き 茄子と野菜のお浸し かぼちゃの味噌汁 545kcal/26.0g/2.0g
7日 (土)	食パン スクランブルエッグ 人参としめじのマリネ 牛乳 418kcal/14.8g/1.9g	ご飯 ミラノ風カツレツ わかめとエビのサラダ コンソメスープ 黄桃ヨーグルト 572kcal/20.0g/2.9g	ご飯 魚のレモン焼き 大根と枝豆のゆかり和え 水菜と油揚げの味噌汁 539kcal/23.1g/2.3g
		<おやつ> わらび餅	61kcal/1.1/0.1
8日 (日)	食パン はんぺんと野菜 のバターソテー 白菜と胡瓜のサラダ 牛乳 432kcal/15.6g/2.1g	ご飯 鶏のバーベキューソース カリフラワーとハムのクリーム煮 コーンと小松菜のスープ りんご缶 544kcal/22.3g/2.4g	ご飯 鰯のきのこ蒸し 切干大根と さつま揚げの炒り煮 さつま芋の味噌汁 430kcal/20.4g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
9日 (月)	食パン 肉団子のトマト煮 カラのドレッシング 和え 牛乳 461kcal/19.0g/2.5g	ご飯 鯖の煮つけ キャベツの甘酢あえ 卵と畑菜の味噌汁 みかん缶 472kcal/21.5g/2.4g	ご飯 チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ 菜の花とコーンのスープ 426kcal/17.4g/2.0g
	<おやつ> ヨーグルトババロア		77kcal/2.3g/0.1g
10日 (火)	食パン 魚肉ソーセージ と野菜の炒め物 法蓮草とハムのサラダ ミルクティー 454kcal/17.8g/2.1g	チキンカレー ツサラダ コンソメスープ フルーツカクテル缶 549kcal/21.0g/2.4g	ご飯 鶏肉の塩麹焼き かぶとカニかま の胡麻サラダ 椎茸と白菜の味噌汁 496kcal/19.8g/2.2g
11日 (水)	ご飯 野菜と油揚げの卵とじ 納豆のおろし和え 春菊の味噌汁 432kcal/16.1g/2.2g	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ わかめとチンゲン菜のスープ マンゴーヨーグルト 495kcal/21.1g/2.5g	ご飯 鱈の南部焼き 竹輪の野菜炒め 青菜とお麸の味噌汁 444kcal/23.2g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
12日 (木)	食パン イカ団子いり豆乳スープ いんげんとツナのサラダ 牛乳 448kcal/16.1g/1.8g	塩バターラーメン もやしと蒸し鶏のサラダ フルーツカクテル缶 440kcal/17.0g/3.3g	ご飯 豚小間肉の酢豚風 チンゲン菜の中華和え 白菜とピーマンのスープ 474kcal/17.8g/2.0g
13日 (金)	食パン ジャーマンポテト キャベツと大豆 のマリネサラダ 牛乳 497kcal/21.1g/1.7g	☆選択食☆ ご飯 A:ぶりの照焼 B:豚肉と野菜のスタミナ炒め 冬瓜の煮物 さつま芋と油揚げの味噌汁 黄桃缶	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き さつま揚げと ごぼうのきんぴら かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 476kcal/18.0g/2.5g
14日 (土)	食パン チンゲン菜と エビの炒め物 みかん缶 ヨーグルト 397kcal/19.5g/1.3g	♡バレンタイン♡ オムライス りんご入りポテトサラダ コーンポタージュ ミニパフェ 507kcal/20.5g/2.2g	ご飯 鱈の味噌マヨネーズ 焼き ナムル 中華スープ(豆腐) 374kcal/16.8g/2.0g
	<おやつ> ショコラプチケーキ		93kcal/1.6g/0.2g
15日 (日)	食パン お豆と大根のカレー煮 春菊とハムのサラダ 牛乳 492kcal/21.7g/1.8g	ご飯 おでん キャベツとしめじの磯辺あん さつま芋の味噌汁 フルーツカクテル缶 488kcal/17.5g/2.1g	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 442kcal/19.4g/2.0g
16日 (月)	食パン 野菜のそぼろ炒め 法蓮草のサラダ 牛乳 415kcal/13.1g/2.0g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き マカロニサラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 黄桃缶 482kcal/26.2g/2.3g	ご飯 魚の西京焼き 根菜の煮物 花麸のすまし汁 408kcal/19.6g/1.9g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0g/0g

	朝 食	昼 食	夕 食
17日 (火)	食パン はんぺんと 野菜のバターソテー カリフラワーとチーズのサラダ 牛乳 480kcal/18.8g/2.4g	ご飯 肉じゃが 春菊の白和え 油揚げの味噌汁 白桃缶 523kcal/20.3g/2.1g	ご飯 めばるのおろし煮 小松菜の炒め物 卵の味噌汁 402kcal/21.3g/2.4g
18日 (水)	ご飯 がんもと根菜の煮物 白菜とかまぼこの のくるみ和え 里芋の味噌汁 426kcal/17.5g/2.8g	ご飯 豆腐のツゲラタン かぼちゃサラダ しめじとコーンのスープ パイン缶 498kcal/17.6g/1.7g	ご飯 鶏肉のきのこソース ひじきと油揚げの煮物 春菊とあさりの味噌汁 466kcal/21.7g/2.4g
		<おやつ> ミニたい焼き 97kcal/2.1g/0.2g	
19日 (木)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め プロッコリーと かぶのサラダ コーヒー牛乳 460kcal/19.4g/1.9g	✿花想い寿司✿ かつお手ごね寿司 のっぺ 伊勢うどん風汁 あんだんごと梅寒天 595kcal/27.5g/3.2g	ご飯 豚肉のしぐれ煮 大根と胡瓜と わかめの酢の物 キャベツと水菜の味噌汁 416kcal/16.3g/2.0g
20日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め みかん缶 牛乳 509kcal/22.0g/2.1g	チキンライス カニクリームコロッケ ジュリエンヌスープ チョコババロア 595kcal/17.4g/2.5g	ご飯 アジのみりん焼き 法蓮草のわさび和え お麸の味噌汁 353kcal/19.4g/2.1g
21日 (土)	食パン カリフラワーとハムの炒め物 スペゲッティーサラダ 牛乳 469kcal/16.6g/2.4g	ご飯 鶏の治部煮 ピーマンと干しエビの炒め物 畑菜とキャベツの味噌汁 りんご缶 489kcal/19.0g/2.5g	ご飯 鰯の中華照焼 プロッコリーの中華風煮 チンゲン菜の中華スープ 445kcal/21.1g/1.9g
		<おやつ> きなこパンケーキ 61kcal/1.1g/0.1g	
22日 (日)	食パン ミートオムレツ 大根とカニかまのサラダ 乳酸菌飲料 350kcal/11.4g/2.0g	ご飯 蒸し魚のオーロラソースかけ キャベツとペーパンのソテー 水菜と枝豆のスープ 白桃缶 470kcal/13.4g/3.1g	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 角切りさつま芋 のフレンチサラダ えのき茸の味噌汁 535kcal/21.7g/1.9g
	松風庵(季節の練り切り)		
23日 (月)	食パン はんぺんのバターソテー コールスローサラダ 牛乳 457kcal/17.3g/2.2g	☆選択食☆ ご飯 A:五目卵焼き B:ドミグラスチーズハンバーグ 小松菜とさつま揚げの煮物 お麸と玉ねぎの味噌汁 マンゴー缶	ご飯 ちゃんちゃん焼き 人参と水菜のくるみ和え とろろ入りすまし汁 401kcal/20.8g/2.2g
		<おやつ> コーヒーゼリー 46kcal/0.1g/0g	
24日 (火)	食パン じゃが芋とアサリ のカレー炒め いんげんとコーンのサラダ 牛乳 463kcal/21.0g/1.6g	ご飯 魚の葱塩焼き もやしとカニかまのサラダ 里芋の味噌汁 みかんフルーチェ 475kcal/20.9g/2.5g	ご飯 豚肉と野菜の中華旨煮 春雨サラダ 椎茸と大根の中華スープ 460kcal/16.3g/2.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (水)	ご飯 かぶのそぼろ煮 ひきわり納豆 春菊とえのきの味噌汁 402kcal/19.0g/2.2g	ご飯 アジとホタテフライ しらすと胡瓜の和風サラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツカクテル缶 504kcal/16.7g/2.7g	ご飯 鶏の幽庵焼き 高野豆腐と南瓜の煮物 かきたま汁 452kcal/21.3g/1.6g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		71kcal/1.0g/0.1g
26日 (木)	食パン 青梗菜と チキンボールのソテー 人参とツナのサラダ 牛乳 450kcal/20.0g/2.1g	ドリア キャベツと海老のサラダ 法蓮草のスープ ピーチメルバ風 551kcal/20.0g/2.8g	ご飯 豚のすき焼き風煮 かぶとカニかまの炒め物 もやしとインゲンの味噌汁 423kcal/20.3g/2.1g
27日 (金)	食パン ポークビーンズ ブロッコリーと 南瓜のサラダ 牛乳 471kcal/19.1g/1.7g	鶏南蛮そば 春菊の胡麻味噌和え 黄桃缶 411kcal/20.6g/2.7g	ご飯 めばるの粕漬け焼き 里芋の煮物 わかめと油揚げの味噌汁 527kcal/24.1g/2.5g
28日 (土)	食パン サ入りスクランブルエッグ カリフラワーと 蒸し鶏のサラダ ジョア 457kcal/21.0g/2.0g	ご飯 肉豆腐 菜の花の梅肉和え 浅利の味噌汁 パイン缶 505kcal/23.5g/2.4g	ご飯 鰯の煮つけ キャベツの甘酢和え きのこ汁 340kcal/16.6g/2.0g
	<おやつ> アップルケーキ		99kcal/3.1g/0.4g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分