

3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 根菜のカレー煮 マンゴー缶 牛乳 434kcal/17.1g/1.5g	赤飯 めばるのレモン醤油焼き 笹がきごぼうの炒め煮 油揚げとねぎの味噌汁 白桃缶 525kcal/23.5g/2.8g	ご飯 肉団子の酢豚風 小松菜と錦糸卵の の辛子和え お豆と畑菜のスープ 448kcal/17.7g/2.8g
2日 (月)	食パン 厚焼き卵 いんげんの和風サラダ 牛乳 429kcal/18.8g/1.9g	ご飯 鱈のオーロラソース焼き 茄子のトマト煮 コーンとほうれん草のスープ パイ缶 437kcal/19.6g/2.2g	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつま芋のきんぴら 春菊ともやしの味噌汁 495kcal/19.7g/2.1g
	<おやつ> 水ようかん		90kcal/1.1g/0.1g
3日 (火)	食パン ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ 牛乳 507kcal/20.3g/2.3g	🍡 ひなまつり 🍡 春のちらし寿司 ふんわり豆腐の煮物 菜の花の辛子和え 花麩のすまし汁 桃ゼリー 475kcal/16.1g/3.2g	ご飯 お好み焼き風卵焼き カリフラワーのマリネ 里芋と油揚げの味噌汁 503kcal/21.8g/2.0g
4日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 ねぎ入り納豆 春菊の味噌汁 421kcal/16.9g/2.4g	昔ながらの中華そば かに焼売 みかんフルーチェ 468kcal/17.7g/2.6g	ご飯 鯖のポン酢かけ 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁 452kcal/21.8g/2.2g
	<おやつ> イチゴババロア		80kcal/2.2g/0.1g
5日 (木)	食パン チンゲン菜の豆乳煮 ブロッコリーとコーンのレンチン 牛乳 461kcal/20.8g/2.2g	牛丼 胡瓜とツナのサラダ おくらと大豆の味噌汁 りんご缶 659kcal/21.9g/2.7g	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 白菜とかまの酢の物 お麩の味噌汁 483kcal/20.6g/2.3g
6日 (金)	食パン 茄子とベーコンのソテー ポテトサラダ ジョア 446kcal/16.2g/2.2g	ご飯 白身魚のフライ 畑菜と人参の胡麻あえ 油揚げの味噌汁 みかん缶 525kcal/19.9g/2.0g	ご飯 蒸し餃子のさっぱりソース アスパラの卵炒め 玉葱とエビのスープ 473kcal/18.6g/2.7g
7日 (土)	食パン チーズオムレツ オニオンサラダ 牛乳 488kcal/21.9g/2.4g	ご飯 肉じゃが キャベツの柚子香和え すまし汁 マンゴーヨーグルト 508kcal/19.9g/2.1g	ご飯 魚の煮つけ かぶと小松菜の梅和え あさり汁 357kcal/20.9g/2.6g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.2g/0.0g
8日 (日)	食パン 白菜とベーコンのミルク煮 みかん缶 コーヒー牛乳 477kcal/19.8g/2.0g	ご飯 鱈のマヨマスタード焼き 切昆布と大豆の煮物 さつま芋と玉ねぎの味噌汁 洋梨缶 541kcal/22.1g/2.2g	茶めし おでん 菜の花としめじの和え物 豆腐のすまし汁 398kcal/17.3g/3.0g

	朝食	昼食	夕食
9日 (月)	食パン カリフラワーのチキンボール のスープ煮 法蓮草のサラダ 牛乳 433kcal/19.3g/2.0g	☆選択食☆ A:きのこトマトのパスタ B:海老とブロッコリーのパスタ ポテトと野菜とツナのマリネ コーンポタージュ 黄桃缶	ご飯 ネギ塩チキン キャベツの甘酢和え カラとお麩の味噌汁 427kcal/18.4g/2.3g
	<おやつ> メロンフルーチェ		54kcal/1.3g/0.2g
10日 (火)	食パン 鶏と野菜の炒め物 彩りピーマンサラダ 牛乳 409kcal/18.6g/2.1g	ご飯 八宝菜 もやしと青菜のナムル にらとかかのスープ マンゴー缶 507kcal/19.8g/3.0g	ご飯 鱈のポン酢焼き 笹がきごぼうのいため煮 えのき茸と玉ねぎ の味噌汁 508kcal/21.5g/2.2g
11日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ 法蓮草のシラス和え さつま芋と人参の味噌汁 438kcal/15.2g/2.3g	ご飯 豚肉ときのこの赤ワイン煮 ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ パイン缶 521kcal/19.7g/2.6g	ご飯 ぶり大根 ひじきサラダ あさり汁 436kcal/21.9g/2.3g
	<おやつ> くずもち		49kcal/0.9g/0.0g
12日 (木)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め 錦糸卵とやさいの胡麻サラ 牛乳 448kcal/16.1g/1.8g	ご飯 鱈のレモン醤油焼き かぶと竹輪の煮物 さといもの味噌汁 りんご缶 522kcal/22.2g/2.3g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜とハムのサラダ そうめんとかめ のすまし汁 452kcal/18.3g/2.4g
13日 (金)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳 487kcal/21.2g/2.4g	海老チャーハン さつま芋とツナのマヨネーズ焼き きのこスープ 白桃缶 473kcal/16.4g/2.4g	ご飯 豚肉と厚揚げの オイスター炒め 青菜の胡麻和え とろろ昆布の味噌汁 459kcal/20.8g/2.3g
14日 (土)	食パン 茄子のそぼろ炒め 白菜と胡瓜と カニかまのサラダ 牛乳 420kcal/17.8g/1.9g	ご飯 鱈の磯辺揚げ ブロッコリーとササミのサラダ 春菊とえのきの味噌汁 黄桃ヨーグルト 489kcal/22.7g/2.7g	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 野菜ミルクスープ 461kcal/19.0g/2.7g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
15日 (日)	食パン 小松菜とエビの炒め物 マンゴー缶 牛乳 457kcal/19.9g/1.5g	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 法蓮草の海苔あえ かきたま汁 フルーツカクテル缶 544kcal/23.6g/2.4g	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワーとチキン の炒めもの 味噌汁 木綿豆腐の味噌汁 429kcal/17.6g/3.1g
16日 (月)	食パン オムレツ 小松菜とハムのサラダ 牛乳 479kcal/18.6g/2.3g	菜の花そば コロケ 黄桃缶 477kcal/17.2g/2.7g	ご飯 鰯の生姜煮 里芋と人参の煮物 玉葱と青菜の味噌汁 434kcal/19.7g/2.2g
	<おやつ> チョコババロア		91kcal/2.6g/0.1g

	朝食	昼食	夕食
17日 (火)	食パン イカ団子とお豆のスープ煮 青菜とツのサラダ ココア 479kcal/18.6g/2.3g	ご飯 魚のハーブグリル ポテトとチーズのサラダ トマトスープ りんご缶 498kcal/18.6g/2.3g	ご飯 豚肉の柳川風煮 法蓮草の炒め物 カラの味噌汁 467kcal/21.1g/2.0g
<おやつ> おはぎ(お彼岸)			45kcal/0.6g/0.0g
18日 (水)	ご飯 さつま揚げと根菜の煮物 ササミとキャベツの和え物 浅利の味噌汁 370kcal/15.1g/2.8g	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ マンゴー缶 497kcal/20.4g/2.5g	ご飯 魚の若菜蒸 さつま芋とウグイス豆 の煮物 油揚げと青菜の味噌汁 497kcal/23.6g/1.9g
19日 (木)	食パン いんげんとツの炒め物 大根のサラダ 牛乳 459kcal/19.9g/2.1g	*花想い寿司* 岩国寿司、すまし汁 けんちょう 筍の土佐煮 ちしゃなます 菜の花風蒸しパン 559kcal/21.1g/3.6g	ご飯 肉野菜炒め 春菊の白和え 卵入り味噌汁 463kcal/20.3g/2.3g
20日 (金)	食パン 豆乳スープ オニオンサラダ ジョア 428kcal/18.0g/2.4g	ご飯 えび玉炒りソース キャベツとわかめのナムル 豆腐いり中華スープ みかん缶 477kcal/20.8g/2.4g	ご飯 豚肉と大根の煮物 いんげんとツのソテー 茄子の味噌汁 513kcal/19.5g/2.2g
21日 (土)	食パン カブラーのトマト煮 スパゲッティーサラダ 牛乳 450kcal/17.2g/2.0g	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き かぶとがんもの煮物 小松菜と舞茸の味噌汁 白桃缶 456kcal/20.5g/2.6g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜の卵とじ 白菜とえのきの コンソメスープ 442kcal/18.8g/2.0g
<おやつ> プチケーキ			90kcal/1.6g/0.3g
22日 (日)	食パン チーズ入りスクランブルエッグ マンゴー缶 ヨーグルト 483kcal/15.5g/1.6g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き カラとカニかまの和え物 ひら茸とニラのみそ汁 フルーツカクテル缶 543kcal/20.1g/2.6g	ご飯 鯖の塩焼き ぜんまいと薩摩揚げの煮物 菜の花と椎茸の味噌汁 479kcal/24.1g/2.9g
23日 (月)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め かぼちゃサラダ 牛乳 462kcal/18.4g/1.9g	ご飯 魚のフリッターオーロラソース 人参のサラダ 豆乳スープ パイ缶 538kcal/20.7g/1.9g	ご飯 チキンと茸のバター醤油炒め 青菜のポン酢あえ 人参の味噌汁 416kcal/18.8g/2.5g
<おやつ> コーヒーゼリー			71kcal/0.3g/0g
24日 (火)	食パン えび団子と野菜の炒め煮 いんげんのサラダ 牛乳 475kcal/18.1g/2.2g	カレーうどん キャベツとツの和風サラダ フルーツポンチ 483kcal/20.9g/2.3g	ご飯 千草やき ブロッコリーのおかか和え お麩とほうれん草の味噌汁 450kcal/21.2g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
25日 (水)	ご飯 鶏と野菜の炒め物 納豆 オクラの味噌汁 368kcal/16.0g/2.9g	ご飯 チキンカツ ピーマンのコンソメスープ 豆腐スープ 黄桃ヨーグルト 518kcal/16.3g/2.4g	ご飯 鯖の野菜あんかけ 野菜の炒めもの かき玉汁 442kcal/23.3g/1.9g
	＜おやつ＞ ミニたい焼き		69kcal/1.3g/0g
26日 (木)	食パン はんぺんのバターソース スパゲッティサラダ 牛乳 534kcal/18.2g/2.8g	ご飯 鱈の西京焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 フルーツカクテル缶 466kcal/21.7g/1.7g	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子の炒め煮 なめこの味噌汁 489kcal/18.7g/2.6g
27日 (金)	食パン 法蓮草の卵とじ ブロッコリーサラダ 牛乳 477kcal/18.9g/2.2g	ご飯 魚のカレムニエル 蓮根のベーコン炒め お豆のスープ 洋梨缶 520kcal/21.9g/2.1g	ご飯 生揚げ野菜の炒り煮 切干大根の煮物 里芋の味噌汁 473kcal/19.0g/2.1g
28日 (土)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 マンゴー缶 牛乳 437kcal/20.2g/1.5g	ご飯 豆腐ステーキのソース お麩と水菜の味噌汁 みかん缶 449kcal/20.5g/2.5g	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め わかめの中華スープ 445kcal/17.6g/2.5g
	＜おやつ＞ バターケーキ		144kcal/3.5g/0.4g
29日 (日)	食パン かぶのスープ煮 さつま芋のサラダ 牛乳 501kcal/19.4g/2.4g	ご飯 メンチカツ 五目煮豆 そうめん汁 黄桃缶 549kcal/16.5g/2.4g	ご飯 白身魚のさらき蒸し 白菜油揚げの煮物 じゃが芋と水菜の味噌汁 457kcal/22.9g/2.2g
30日 (月)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め もやしと胡瓜の胡麻サラダ 牛乳 448kcal/19.0g/3.0g	チキン野菜カレー アスパラサラダ コンソメスープ ヨーグルト ラズベリーソース 467kcal/19.9g/2.4g	ご飯 肉豆腐 かぼちゃの煮物 卵の味噌汁 505kcal/22.2g/1.9g
	＜おやつ＞ 抹茶ゼリー		46kcal/0.1g/0g
31日 (火)	食パン 魚肉ソーセージの野菜炒め オクラと蒸し鶏サラダ ミルクティー 417kcal/18.8g/2.0g	♪選択食♪ ご飯、豆腐の味噌汁 A:鶏の山椒焼き B:イタリアンオムレツ 茄子と竹輪の煮物 フルーツカクテル缶	ご飯 白身魚のスタミナ焼き 春雨サラダ 中華スープ 392kcal/17.0g/2.2g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分