

5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 (金) | 食パン 白菜とひき肉の卵炒め キャベツの 辛子マヨネーズ和え 牛乳 477kcal/17.4g/1.8g | 赤飯 鱈の梅ソース 切昆布と大豆の煮物 花麩の味噌汁 パン缶 479kcal/24.4g/2.0g | ご飯 鶏肉のガーリックソテー シエルマカロニサラダ ジャガイモと 水菜の味噌汁 483kcal/18.4g/2.1g |
| 2日 (土) | 食パン 豆乳スープ 蒸し鶏のサラダ コーヒー牛乳 516kcal/21.8g/2.4g | ご飯 海老かつフライ ブロッコリーのおかか和え 人参とかぶの味噌汁 黄桃缶 471kcal/13.0g/2.1g | ご飯 豚肉の 粒マスタードソース インゲンとツナの炒め物 人参とかぶの味噌汁 471kcal/23.1g/2.6g |
| | <おやつ> カステラ 105kcal/2.0g/0.3g | | |
| 3日 (日) | 食パン イカ団子と お豆のスープ煮 もやしのごまドレサラダ 牛乳 434kcal/18.1g/2.0g | ご飯 イタリアンオムレツ 菜の花サラダ コーンポタージュ 洋梨缶 579kcal/22.0g/2.5g | ご飯 メバルの生姜煮 胡瓜のポン酢風味 わかめと油揚げの味噌汁 387kcal/22.7g/2.5g |
| 4日 (月) | 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 453kcal/21.1g/1.4g | ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 白桃缶 489kcal/20.5g/2.0g | ご飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め 里芋の味噌汁 429kcal/16.7g/2.5g |
| | <おやつ> プチシュー 47kcal/0.0g/0.0g | | |
| 5日 (火) | ご飯 野菜とお豆のそぼろ煮 青梗菜と海老の 青じそドレッシングサラダ いんげんとしめじの味噌汁 440kcal/22.1g/2.0g | 端午の節句 ちまき風混ぜご飯 魚の唐揚げ 小松菜と干しエビの和え物 中華スープ・杏仁豆腐 492kcal/22.0g/2.4g | ご飯 豆腐ハンバーグ きのこソース さつま揚げと玉ねぎの煮物 はんぺんのすまし汁 458kcal/16.3g/2.9g |
| 6日 (水) | 食パン ほうれん草の卵炒め マンゴー缶 牛乳 479kcal/17.7g/1.9g | ご飯 たらのハーブグリル じゃが芋のミルク煮 トマトスープ・みかん缶 481kcal/18.9g/1.9g | ご飯 鶏肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ わかめと水菜の味噌汁 433kcal/18.4g/2.6g |
| | <おやつ> 黒ゴマプリン 68kcal/3.2g/0.1g | | |
| 7日 (木) | ご飯 いんげんとツナの炒め物 スパゲッティサラダ 牛乳 490kcal/18.6g/2.4g | 創立記念日 二色丼・すまし汁 てんぷら盛り合わせ 小松菜の柚子浸し ピーチヨーグルトババロア 585kcal/21.0g/2.7g | ご飯 マスの胡麻だれ焼き 茄子とがんもの煮物 なめこの味噌汁 461kcal/18.4g/2.7g |
| 8日 (金) | 食パン 魚肉ソーセージ の野菜炒め 小松菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳 | ご飯 鱈の揚げ煮 もやしとピーマンの塩炒め 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 マンゴー缶 | ご飯 擬製豆腐 切干し大根と さつま揚げの煮物 お麩の味噌汁 |

| | 460kcal/19.4g/2.1g | 475kcal/21.2g/2.2g | 485kcal/21.3g/2.1g |
|------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
| 9日 (土) | 食パン カリフラワーのスープ煮 きゃべつの 辛子マヨネーズあえ 牛乳 418kcal/20.5g/2.1g | ソース焼きそば 水餃子 わかめスープ 黄桃缶 477kcal/18.2g/3.0g | ご飯 豚肉と大根の煮物 きゅうりとツナの和え物 かきたま汁 418kcal/19.3g/1.9g |
| | <おやつ> バナナ蒸しパン (手作り) | | 104kcal/1.9g/0.1g |
| 10日 (日) | 食パン 豆乳スープ煮 茄子のドレッシングかけ ミルクティー 484kcal/19.4g/2.5g | ※ 母の日 ※ ガリックライス ビーフシチュー 花野菜サラダ コンソメスープ 白桃缶 608kcal/16.8g/2.5g | ご飯 鱈のバター醤油風味焼き もやしのお浸し 小松菜と大根の味噌汁 390kcal/20.4g/2.2g |
| 11日 (月) | 食パン ミートオムレツ オクラと人参のごまサラダ 牛乳 418kcal/17.7g/1.7g | ご飯 鶏肉のパン粉焼き オニオンサラダ ポタージュ みかん缶 418kcal/17.7g/1.7g | ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 そうめん入りすまし汁 432kcal/18.8g/2.3g |
| | <おやつ>いちごババロア 77kcal/2.1g/0.0g | | |
| 12日 (火) | 食パン いんげんと ツナの炒めもの ポテトサラダ 牛乳 442kcal/18.2g/2.0g | ご飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 法蓮草と蒲鉾の和え物 あさりと豆腐の味噌汁 マンゴー缶 513kcal/22.5g/2.7g | ご飯 豆腐とえびの 中華風うま煮 きんぴらごぼう 中華スープ 447kcal/18.7g/2.5g |
| 13日 (水) | ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆のおかか和え さつまいもの味噌汁 400kcal/16.6g/2.5g | ご飯 鱈のトマトソース シェルマカロニサラダ コンソメスープ 洋なし缶 477kcal/19.2g/2.1g | ご飯 鶏肉の香味焼き じゃが芋とちくわの煮物 大根の味噌汁 502kcal/22.1g/2.5g |
| | <おやつ> 抹茶ゼリー黒蜜かけ 62kcal/0.1g/0.0g | | |
| 14日 (木) | 食パン ジャーマンポテト 大根としらすのサラダ 牛乳 461kcal/20.3g/1.9g | ご飯 チキンカツ 胡瓜とツナのサラダ かきたま汁 黄桃缶 517kcal/18.5g/2.0g | ご飯 えび玉炒め 菜の花の辛子和え 春菊の味噌汁 428kcal/22.9g/3.0g |
| 15日 (金) | 食パン かぶのポトフ ほうれん草の黒ゴマあえ 牛乳 445kcal/17.9g/2.1g | ご飯 魚の明太子マヨネーズ焼き 青梗菜の卵炒め トマトスープ パイ缶 485kcal/21.2g/2.4g | ご飯 鶏肉の梅肉焼き フキと油揚げの煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁 478kcal/18.3g/2.2g |
| 16日 (土) | 食パン 小松菜の卵炒め いんげんのピーナッツあえ 牛乳 | けんちんそば もやしとキュウリの酢の物 メロンフルーチェ | ご飯 メバルの山椒煮 根菜とがんもどきの煮物 アサリと大根の味噌汁 |

| | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | 490kcal/18.0g/2.1g | 437kcal/19.0g/2.5g | 422kcal/22.5g/2.4g |
| | <おやつ> 吹雪まんじゅう 69kcal/1.2g/0.0g | | |
| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
| 17日 (日) | 食パン 茄子とベーコンのソテー ブロッコリーサラダ 牛乳 447kcal/20.0g/1.7g | ご飯 海老と生揚げのチリソース炒め 菜の花とハムのナムル 中華スープ 黄桃ヨーグルト 517kcal/20.5g/2.7g | ご飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆入り切干大根の煮物 はんぺんと 菜の花の味噌汁 472kcal/17.9g/2.9g |
| 18日 (月) | 食パン 鶏と野菜のクリーム煮 マンゴー缶 ジョア 422kcal/18.0g/1.7g | ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ ひじきとさつま揚げの煮物 しいたけとわかめの味噌汁 みかん缶 480kcal/19.2g/2.5g | ご飯 ポテトチーズオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ 438kcal/22.0g/2.6g |
| | <おやつ> コーヒーゼリー 54kcal/0.2g/0.0g | | |
| 19日 (火) | 食パン いか団子のトマト煮 白菜のサラダ 牛乳 448kcal/19.6g/2.3g | ご飯 魚の甘酢あんかけ インゲンとベーコンのソテー 青菜と豆腐の味噌汁 洋なし缶 515kcal/21.3g/2.4g | ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜と ザーサイの中華あえ 卵入り中華スープ 453kcal/19.5g/2.5g |
| 20日 (水) | ご飯 野菜炒め 納豆の青菜あえ オクラの味噌汁 431kcal/17.9g/2.6g | ご飯 ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のサラダ 豆乳スープ パインヨーグルト 541kcal/20.5g/2.5g | ご飯 鱈の治部煮 じゃが芋の炒め物 油あげの味噌汁 416kcal/20.4g/2.0g |
| | <おやつ> 水ようかん 88kcal/0.9g/0.0g | | |
| 21日 (木) | 食パン キャベツとツナのソテー ブロッコリーの おかかサラダ 牛乳 425kcal/19.2g/2.2g | ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華スープ マンゴー缶 635kcal/21.7g/2.7g | ご飯 鯖の味噌煮 菜の花とえのきのサラダ かきたま汁 439kcal/21.0g/2.0g |
| 22日 (金) | 食パン 鶏と野菜の炒めもの かぼちゃのサラダ 牛乳 438kcal/18.5g/1.9g | ♪ 選択食 ♪ ご飯 A:豚肉のしぐれ煮 B:えび玉 きゃべつの甘酢和え 小松菜の味噌汁 フルーツカクテル缶 | ご飯 魚のタルタルソース焼き 茄子とベーコンのソテー マカロニスープ 476kcal/19.0g/1.9g |
| 23日 (土) | 食パン ジャーマンポテト みかん缶 牛乳 509kcal/21.6g/1.4g | 親子うどん 青梗菜の和え物 フルーツポンチ 396kcal/19.6g/2.5g | ご飯 アジのみりん焼き 里芋のソテー 大根と玉ねぎの味噌汁 423kcal/19.0g/2.2g |
| | <おやつ> バニラババロア 78kcal/2.1g/0.1g | | |
| 24日 (日) | 食パン ほうれん草と ベーコンの炒めもの 白菜と人参の野菜サラダ | ご飯 海鮮野菜炒め 切干し大根のナムル 中華スープ | ご飯 チキンと野菜のトマト煮 青梗菜の炒め物 お豆入りコンソメスープ |

| | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | 牛乳 417kcal/18.7g/2.0g | 白桃缶 483kcal/19.4g/3.0g | 526kcal/21.2g/2.0g |
| 松風庵(ホーム喫茶) | | | |
| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
| 25日 (月) | 食パン カブのスープ煮 枝豆のサラダ ヨーグルト 482kcal/14.0g/1.9g | ご飯 メバルの竜田揚げ ひじきの和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶 507kcal/21.3g/2.3g | ご飯 豆腐の海老あんかけ もやしと蒲鉾 のわさび和え 油あげの味噌汁 493kcal/24.1g/2.5g |
| <おやつ> 水羊羹 87kcal/1.1g/0.0g | | | |
| 26日 (火) | 食パン 野菜卵炒め カリフラワーと チーズのサラダ 牛乳 511kcal/20.4g/2.5g | ご飯 豚肉の味噌漬焼き 小松菜の煮びたし お麩のすまし汁 パイ缶 503kcal/20.3g/2.2g | ご飯 揚げ魚のおろしソース 白菜とツナのサラダ さつま芋の味噌汁 459kcal/18.4g/1.9g |
| 27日 (水) | ご飯 がんもと野菜の煮物 もやしのポン酢あえ 冬瓜と油あげの味噌汁 462kcal/16.2g/2.3g | シフトカレー 野菜サラダ コンソメスープ みかんヨーグルト 476kcal/21.1g/2.6g | ご飯 豆腐つくねの照焼 キャベツとしらす の炒めもの なめこの味噌汁 448kcal/20.2g/2.1g |
| <おやつ> 抹茶パンケーキ 61kcal/1.1g/0.1g | | | |
| 28日 (木) | 食パン スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ 牛乳 534kcal/19.7g/2.0g | 睦朝ドラ故郷ごはん睦 バターコーンごはん 豚肉のジンギスカン炒め アスパラのサラダ ミルクスープ ロシアンティーゼリー 514kcal/20.4g/2.7g | ご飯 タラの梅マヨネーズ焼き がんもどきとなすの煮物 菜の花の味噌汁 502kcal/23.4g/2.4g |
| 29日 (金) | 食パン 鶏肉とそら豆 のクリーム煮 スパゲッティーサラダ ミルクティー 401kcal/18.9g/2.0g | ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜のくるみ和え フルーツカクテル缶 豆腐の味噌汁 524kcal/18.8g/2.2g | ご飯 鯖の田楽風 オクラとコーンのサラダ わかめのすまし汁 459kcal/19.8g/2.1g |
| 30日 (土) | 食パン 魚肉ソーセージ の野菜炒め マカロニサラダ 牛乳 537kcal/19.5g/2.3g | ご飯 アジのチーズパン粉焼き 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ 白桃缶 456kcal/20.6g/2.1g | ご飯 豚肉とリンギの オイスターソース炒め 春雨サラダ 卵と玉ねぎの味噌汁 509kcal/21.5g/2.3g |
| <おやつ>ぶどうゼリー 47kcal/0.0g/0.0g | | | |
| 31日 (日) | 食パン チリビーンズ 白菜ときゅうりのサラダ ココア 470kcal/21.5g/2.5g | ご飯 豚肉の胡麻味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 りんご缶 532kcal/19.1g/1.8g | ご飯 魚の野菜あんかけ 切昆布と さつま揚げの炒り煮 豆腐の味噌汁 400kcal/19.8g/2.9g |

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分