

# 6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 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳 492kcal/19.9g/2.1g	赤飯 メバルの幽庵焼き 菜の花とえのきのからし和え 蒲鉾と畑菜のすまし汁 みかん缶 376kcal/19.7g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜のカレーソテー ほうれん草のピ-ナツ和え さつまいもの味噌汁 476kcal/19.6g/2.4g
<おやつ>パンケーキ			64kcal/1.0g/0.2g
2日 (火)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 小松菜ともやしと えのきの胡麻サラダ 牛乳 427kcal/17.8g/1.9g	ご飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒めもの 椎茸と白葱の味噌汁 黄桃缶 502kcal/24.5g/2.3g	ご飯 鱈のハーブグリル焼き スパゲッティサラダ きゃべつと卵の コンソメスープ 494kcal/18.7g/2.3g
3日 (水)	ご飯 里芋と人参の煮物 納豆のシラス和え なめこの味噌汁 399kcal/16.3g/2.7g	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き お豆とコンのサラダ 白菜のすまし汁 りんご缶 515kcal/22.5g/1.4g	ご飯 お好み焼き風卵焼き アスパラともやしの炒め物 えのきと白菜の味噌汁 457kcal/19.9g/2.4g
<おやつ> 黒糖まんじゅう			71kcal/1.0g/0.1g
4日 (木)	食パン ほうれん草とひら茸の卵とじ きゃべつとツナの和風サラダ 牛乳 475kcal/21.0g/2.2g	ご飯 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶 520kcal/21.4g/2.5g	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 春雨サラダ 水菜とお麩のすまし汁 555kcal/15.8g/2.5g
5日 (金)	食パン 角切り野菜のスープ マンゴー缶 ヨーグルト 464kcal/17.5g/1.8g	♪選択食♪ ご飯 A:八宝菜 B:麻婆豆腐 焼売 中華スープ 白桃缶	ご飯 鶏肉の照焼 青梗菜のゆかり和え 大根の味噌汁 411kcal/16.4g/2.1g
6日 (土)	食パン 根菜のクリーム煮 ブロッコリーとかぶのサラダ 牛乳 470kcal/18.3g/2.5g	ご飯 豚肉のつけ焼き ほうれん草とカニカマのサラダ しいたけのすまし汁 洋梨缶 440kcal/18.1g/1.7g	ご飯 ふくさ卵焼き れんこんと竹輪の煮物 油揚げとキャベツ の味噌汁 458kcal/20.9g/2.8g
<おやつ> ミルクムース			58kcal/1.2g/0.1g
7日 (日)	食パン 肉団子と根菜の炒めもの さつまいもサラダ 牛乳 492kcal/18.3g/2.0g	ミートソーススパゲッティ 豆腐と小松菜のサラダ コンソメスープ パイ缶 519kcal/22.1g/2.4g	ご飯 肉じゃが 青梗菜と錦糸卵の辛子和え 茄子の味噌汁 431kcal/17.7g/2.2g
8日 (月)	食パン オムレツ アスパラとハムのサラダ コーヒー牛乳 422kcal/16.8g/2.2g	ご飯 めばるの照焼 ぜんまいとさつま揚げの炒り煮 小松菜と大根の味噌汁 りんごヨーグルト 433kcal/21.1g/2.2g	ご飯 生揚げの酢豚風 きゃべつとツナの中華あえ 中華スープ 461kcal/20.5g/2.0g
<おやつ> プチケーキ			90kcal/1.6g/0.3g

	朝食	昼食	夕食
9日 (火)	食パン かぶときのこのソテー きゅうりともやしのサラダ 牛乳 401kcal/16.6g/2.1g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の炒め煮 油揚げと水菜の味噌汁 みかん缶 546kcal/19.8g/2.5g	ご飯 ぶりの南部焼き もやしとハムのあえもの ひら茸の味噌汁 467kcal/22.7g/2.7g
10日 (水)	ご飯 根菜とがんもの煮物 胡瓜と大豆のサラダ ほうれん草の味噌汁 429kcal/16.4g/2.3g	スタミナ豚丼 南瓜サラダ 蒲鉾と三つ葉のすまし汁 白桃缶 510kcal/17.5g/2.6g	ご飯 豆腐のカニ風味あんかけ 小松菜としめじのサラダ アサリの味噌汁 436kcal/21.7g/2.5g
	<おやつ>水羊羹		86kcal/1.1g/0.1g
11日 (木)	食パン ツナ入り スクランブルエッグ みかん缶 牛乳 543kcal/21.5g/1.8g	ご飯 鯖の煮つけ 青梗菜と浅利の炒め物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 503kcal/23.4g/2.6g	ご飯 煮込みハンバーグ パプリカのマリネ コンソメスープ 408kcal/14.8g/2.6g
12日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 ポパイサラダ 牛乳 446kcal/23.7g/2.5g	ご飯 筑前煮 小松菜とハムの胡麻サラダ お麩と南瓜の味噌汁 パイン缶 574kcal/21.0g/2.4g	ご飯 白身魚のハーブキュー ソース焼き 茄子のくず煮 すまし汁 388kcal/18.2g/2.1g
13日 (土)	食パン 野菜とピーマンのソテー スパゲティーサラダ 牛乳 487kcal/17.4g/2.1g	ご飯 鶏つくねの照焼 根菜とさつま揚げの煮物 かぶの味噌汁 黄桃缶 515kcal/25.3g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の中華風旨煮 カリフラワーと ツテの中華サラダ 中華スープ 408kcal/15.8g/1.9g
	<おやつ> 手作りきな粉蒸しパン		140kcal/3.9g/0.3g
14日 (日)	食パン ポークビーンズ 小松菜とチキンのサラダ 牛乳 438kcal/21.4g/1.7g	朝ドラ故郷ごはん 梅入り黒豆ごはん お好み焼き 茄子とみょうがのポン酢和え 肉吸い 豆乳プリンみたらしソース 579kcal/16.3g/3.6g	ご飯 鰯のきのこソース ブロッコリーのサラダ 具だくさん味噌汁 456kcal/21.2g/2.0g
15日 (月)	食パン 白菜と卵のそぼろ炒め じゃが芋とコーンのサラダ 牛乳 523kcal/20.8g/1.9g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き カリフラワーとエビのカレーソテー コンソメスープ フルーツヨーグルト 523kcal/20.8g/1.10g	ご飯 白身魚の香味照り焼き ビーフンとハムの炒め物 青梗菜と南瓜の味噌汁 409kcal/18.6g/2.4g
	<おやつ>プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
16日 (火)	食パン ブロッコリーとピーマンのソテー インゲンとさつま芋 のフレンチサラダ 牛乳 457kcal/18.7g/1.9g	ご飯 魚の南蛮漬け 車麩の卵とじ はんぺん入り味噌汁 白桃缶 496kcal/22.0g/2.6g	ご飯 鶏肉とピーマンの 中華炒め もやしの中華和え 大根と蒲鉾の味噌汁 451kcal/19.0g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
17日 (水)	ご飯 炒り豆腐 胡瓜とツナのサラダ 油揚げと小松菜の味噌汁 476kcal/19.1g/2.4g	ご飯 回鍋肉 菜の花と錦糸卵の中華和え 中華スープ りんご缶 485kcal/18.7g/2.8g	ご飯 メバルの山椒焼き 白菜と人参の煮浸し アサリの味噌汁 390kcal/21.2g/2.1g
	<おやつ> 抹茶パンケーキ		
18日 (木)	食パン チーズ入りスクランブルエッグ ゆでキャベツのサラダ 牛乳 524kcal/19.2g/1.8g	生姜ご飯 豚肉のソテー梅ソース 干しエビと冬瓜の煮物 つみれ汁 メロン 513kcal/23.0g/2.9g	ご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーと蒸し鶏の イタリアンサラダ コンソメスープ 416kcal/22.9g/2.2g
	19日 (金)	食パン 菜の花とお魚ソーセージ入 マカロニサラダ 牛乳 488kcal/18.5g/2.1g	ご飯 メンチカツ インゲンと蒲鉾の生姜和え わかめとお麩のすまし汁 黄桃缶 479kcal/13.8g/2.4g
20日 (土)		食パン ほうれん草とツナのソテー オクラのドレッシング和え ココア 463kcal/18.6g/2.4g	ご飯 白身魚の沢煮 ひじきの炒め煮 里芋の味噌汁 マンゴー缶 419kcal/19.0g/2.5g
	<おやつ> 水羊羹		
21日 (日)	食パン 大根とそばろの バター醤油炒め もやしと小松菜 とハムのサラダ ジョア 384kcal/17.1g/1.8g	○父の日○ ご飯 ミックスグリル 海老入りイタリアンサラダ コンソメスープ プリン 653kcal/29.7g/3.4g	ご飯 鯖の七味焼き 青梗菜のゆかり和え なめこの味噌汁 417kcal/17.6g/2.3g
	22日 (月)	食パン 南瓜のリヨネーズ風 カリフラワーとエノコのサラダ 牛乳 474kcal/18.5g/2.0g	ご飯 魚のバター醤油焼き マカロニとチキンのトマト煮 舞茸の味噌汁 黄桃缶 490kcal/23.7g/2.4g
<おやつ> 青梅ゼリー			60kcal/0.0g/0.0g
23日 (火)	食パン 青梗菜とツナのソテー みかん缶 ミルクティー 424kcal/17.4g/1.6g	ポークカレー お豆のサラダ コンソメスープ(卵) リンゴ缶 576kcal/21.6g/2.1g	ご飯 魚のマヨマスタード焼き なすの生姜和え 豆腐と卵の味噌汁 406kcal/20.5g/2.1g
	24日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 納豆 わかめと白菜の味噌汁 466kcal/16.5g/2.6g	豚しゃぶのせそうめん 里芋と竹輪の煮物 バニラババロア ラズベリーソース 486kcal/21.3g/2.5g
<おやつ> たい焼き			97kcal/2.1g/0.2g

	朝食	昼食	夕食
25日 (木)	食パン 茄子とツナのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 441kcal/17.6g/1.8g	ご飯 魚のおぼろ昆布蒸し かぶとベーコンのソテー 豚汁 パン缶 500kcal/23.7g/2.8g	ご飯 千草焼き きゃべつと蒸し鶏のサラダ 南瓜の味噌汁 464kcal/20.6g/2.6g
26日 (金)	食パン ほうれん草の卵炒め 枝豆と白菜とチーズのサラダ 牛乳 554kcal/24.8g/2.3g	ご飯 海老と生揚げのチリソース 大学芋 ナルトと卵の中華スープ みかん缶 548kcal/17.3g/2.2g	ご飯 和風ハンバーグきのこソース ピーマンと白菜の辛子あえ 油あげとほうれん草 の味噌汁 409kcal/16.4g/2.5g
27日 (土)	食パン ジャーマンポテト かぶの梅サラダ 牛乳 426kcal/18.3g/2.2g	ご飯 白身魚のフライ 人参とチキンのサラダ 豆乳スープ マンゴー缶 511kcal/20.5g/2.2g	ご飯 鶏肉のピナッツソースかけ もやしとゴーヤの炒め物 きつま芋の味噌汁 480kcal/19.5g/2.2g
		<おやつ> 杏仁ムース 51kcal/1.2g/0.1g	
28日 (日)	食パン オムレツ 大根サラダ 牛乳 453kcal/20.6g/2.1g	ご飯 イカ団子と野菜煮物 南瓜とベーコンのソテー お麩ととろろ昆布のすまし汁 白桃缶 466kcal/15.1g/2.6g	ご飯 鱈のトマトソース ほうれん草とカニかま のポン酢和え 油揚げと豆腐の味噌汁 409kcal/23.2g/2.5g
<松風庵> 選択おやつ			
29日 (月)	食パン 冬瓜のスープ煮 ブロッコリーと 蒸し鶏のゴマ和え 牛乳 431kcal/19.3g/2.1g	☆選択食☆	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ えのき茸と玉ねぎ のすまし汁 461kcal/23.9g/2.6g
		ご飯 A: 鯖のみりん焼き B: 鶏肉のピリ辛ねぎソース 小松菜とカニかまのサラダ インゲンの味噌汁 パン缶 <おやつ> まんじゅう 70cal/1.0g/0.0g	
30日 (火)	食パン インゲンと玉ねぎ のそぼろ炒め 大根のサラダ 牛乳 436kcal/17.8g/1.8g	ご飯 鱈の梅ソース 鶏肉と車麩の煮物 青梗菜の味噌汁 フルーツヨーグルト 436kcal/17.8g/1.8g	ご飯 擬製豆腐 ほうれん草 のピーナッツあえ 小松菜のすまし汁 451kcal/21.6g/1.8g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分