

7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 (水)	ご飯 ぜんまいの炒り煮 納豆 小松菜と玉ねぎの味噌汁 462kcal/19.6g/2.3g	赤飯 めばるの山椒煮 白菜とかかのサラダ ごぼうと大根の味噌汁 パイン缶 429kcal/20.4g/2.6g	ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 コンソメスープ 436kcal/17.9g/2.1g
	<おやつ> ショコラプチケーキ 93kcal/1.7g/0.2g		
2日 (木)	食パン ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳 495kcal/18.6g/2.4g	ご飯 鱈のポン酢かけ焼き 胡瓜とかぶのサラダ 水菜の味噌汁 黄桃缶 422kcal/22.0g/2.6g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ はんぺんと畑菜の味噌汁 491kcal/18.9g/1.9g
	3日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 牛乳 440kcal/19.7g/1.8g	豚肉のみそ焼き丼 ゴーヤとツナのおかかサラダ 花麩と三つ葉のすまし汁 フルーツカクテル缶 564kcal/24.3g/2.1g
4日 (土)		食パン ハム入りの野菜炒め 青梗菜としらすのサラダ 乳酸菌飲料 338kcal/11.8g/2.0g	ご飯 白身魚のカレームニエル ポテトサラダ コーンスープ パイン缶 538kcal/20.7g/2.1g
	<おやつ> ヨーグルトババロア 77kcal/2.3g/0.1g		
5日 (日)	食パン はんぺんのバターソテー ブロッコリーと ツナのサラダ 牛乳 438kcal/20.1g/2.2g	ご飯 鱈の香味焼き 大豆入り切り干し大根煮 里芋と青梗菜の味噌汁 白桃缶 494kcal/24.5g/2.3g	ご飯 肉団子の酢豚風 さつま芋の胡麻サラダ 中華スープ 496kcal/15.3g/2.5g
	6日 (月)	食パン チーズ入り スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳 567kcal/18.7g/1.9g	ご飯 魚の南部焼き ほうれん草と干しエビの炒め物 豆腐の味噌汁 みかん缶 406kcal/21.9g/2.9g
<おやつ> 吹雪饅頭 69kcal/1.2g/1.0g			
7日 (火)	食パン インゲンの炒め物 イタリアンサラダ ココア 498kcal/21.4g/2.3g	☆七夕献立☆ 七夕そうめん 揚げ出し豆腐ホタテあん スイカ 438kcal/19.5g/2.7g	ご飯 チキンピカタ キャベツとアスパラのマリネ 菜の花と玉ねぎの味噌汁 472kcal/19.3g/2.0g
	8日 (水)	ご飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 オクラとツナの ドレッシング あえ 南瓜の味噌汁 377kcal/14.8g/2.4g	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 中華スープ フルーツカクテル缶 563kcal/18.9g/1.9g
<おやつ> 七夕おやつ			

	朝食	昼食	夕食
9日 (木)	食パン ズッキーニと ベーコンのソテー 青梗菜と蒸し鶏の和え物 牛乳 447kcal/19.1g/2.2g	ご飯 鰯の照り焼 ひじきサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶 499kcal/20.9g/2.0g	ご飯 ゴーヤチャンプルー 小松菜の辛子和え 中華スープ 460kcal/20.3g/2.2g
	<おやつ> りんごムース		56kcal/1.2g/0.2g
10日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 牛乳 465kcal/19.4g/1.8g	チキンカレーライス もやしとカニかまのサラダ コンソメスープ 洋ナシ缶 515kcal/17.0g/2.7g	ご飯 鱈の塩焼き 五日きんぴら ほうれん草の味噌汁 438kcal/22.7g/2.7g
11日 (土)	食パン ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ 牛乳 458kcal/22.4g/2.1g	ご飯 ロールキャベツ かぼちゃサラダ 豆乳スープ りんごヨーグルト 513kcal/15.8g/2.6g	ご飯 赤魚の煮つけ 大根と竹輪の バター醤油炒め しめじと玉ねぎの味噌汁 377kcal/18.8g/2.2g
	<おやつ> メイプルパンケーキ		64kcal/1.0g/0.2g
12日 (日)	食パン シーフードソテー 野菜のマリネ 牛乳 434kcal/19.1g/1.8g	ご飯 麻婆豆腐 春雨と錦糸卵サラダ かまの中華スープ パイ缶 509kcal/20.1g/2.8g	ご飯 ポテトとチーズのオムレツ 玉葱のおかかサラダ はんぺんの味噌汁 459kcal/19.9g/2.6g
13日 (月)	食パン ミートボール とかぶのトマト煮 小松菜のサラダ ジョア 415kcal/16.4g/1.6g	牛すき丼 ほうれん草とツナのソテー 椎茸のすまし汁 マンゴー缶 598kcal/18.3g/2.8g	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのあえもの 菜の花と油揚げの味噌汁 491kcal/21.8g/2.0g
	<おやつ> カフェオレゼリー		66kcal/1.4g/0.0g
14日 (火)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳 533kcal/20.1g/2.1g	ご飯 鶏肉と野菜の酒蒸し 切昆布と薩摩揚げの煮物 豚汁 黄桃缶 475kcal/21.0g/2.7g	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 冬瓜のひすい煮 里芋の味噌汁 447kcal/19.1g/2.5g
15日 (水)	ご飯 はんぺんとふきの煮物 納豆 玉葱の味噌汁 410kcal/17.8g/3.0g	♪選択食♪ ご飯 コンソメスープ ①魚のチーズパン粉焼き ②豚肉のデミグラスソース煮 人参のルンササラダ パイヨーグルト	ご飯 チキンソテー 和風カレーソース 茄子の炒り煮 小松菜の味噌汁 452kcal/17.1g/2.1g
	<おやつ> 黒ゴマプリン		78kcal/3.3g/0.1g

	朝食	昼食	夕食
16日 (木)	食パン 冬瓜とさつま揚げの スープ煮 もやしとツタのごまサラダ 牛乳 463kcal/21.4g/2.4g	塩焼きそば 中華冷奴 卵とコーンの中華スープ フルーツポンチ 536kcal/19.6g/2.5g	ご飯 めばるの梅ソース 里芋のずんだ和え 青梗菜と人参の味噌汁 414kcal/19.9g/1.9g
17日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 さつま芋サラダ 牛乳 467kcal/20.9g/2.2g	ご飯 揚げ魚の野菜あん ふきと油揚げの煮物 豆腐とわかめの味噌汁 黄桃缶 463kcal/19.7g/2.5g	ご飯 ミートローフ カリフラワーと ハムのマリネ コンソメスープ 501kcal/18.1g/2.3g
18日 (土)	食パン チキンボール入り野菜炒め みかん缶 ミルクティー 475kcal/18.8g/2.2g	ご飯 鯖の味噌煮 もやしとピーマンの和え物 すまし汁 フルーツカクテル缶 486kcal/18.5g/1.9g	ご飯 豚肉の塩麴焼き 竹輪と青梗菜の炒め物 水菜と卵の味噌汁 465kcal/21.0g/2.8g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		
19日 (日)	食パン 魚肉ソーセージソテー ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 434kcal/17.0g/1.9g	シーフードパエリア 鱈のハーブグリル スパゲッティサラダ コンソメスープ マンゴー缶 519kcal/20.0g/2.8g	ご飯 肉豆腐 小松菜とハムの炒め物 かぶの味噌汁 452kcal/21.3g/2.4g
20日 (月)	食パン 絹さやとしめじの卵とじ きゃべつの和風サラダ 乳酸菌飲料 378kcal/12.6g/2.0g	ご飯 魚のタルタル焼き 大根サラダ なめこの味噌汁 白桃ヨーグルト 497kcal/24.1g/2.1g	ご飯 八宝菜 茄子のトレッシングかけ 中華スープ 429cal/19.7g/2.6g
	<おやつ> たい焼き		
21日 (火)	食パン お豆と挽肉のトマト炒め りんご缶 牛乳 513kcal/22.7g/1.3g	ご飯 豚肉のつけ焼き アスパラとハムの和風炒め さつま芋の味噌汁 洋梨缶 499kcal/19.5g/2.2g	ご飯 鱈のかば焼き ぜんまいの炒り煮 椎茸の味噌汁 406kcal/19.8g/2.7g
22日 (水)	ご飯 茄子とピーマンの鍋しぎ きゅうりと白菜の ゆかり和え 冬瓜の味噌汁 367kcal/12.8g/1.9g	ご飯 鶏肉と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋の味噌汁 パイ缶 526kcal/23.1g/2.6g	ご飯 お好み焼き風卵焼き 青梗菜の辛子和え 油揚げと大根の味噌汁 466kcal/22.5g/2.4g
	<おやつ> イチゴババロア		
23日 (木)	食パン かぶとベーコンの炒め物 ツナともやしのサラダ 牛乳 461kcal/20.4g/2.1g	味噌朝ドラ故郷ごはん 蒜山おこわ 魚の焼き南蛮 ばち汁 ピーチフルーチェ 470kcal/20.6g/3.0g	ご飯 生揚げの酢豚風 きゃべつと ハムの中華和え 中華スープ 470kcal/18.6g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
24日 (金)	食パン そばろ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 539kcal/20.4g/2.0g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の田舎煮 豆腐と三つ葉の味噌汁 みかん缶 502kcal/19.0g/2.6g	ご飯 鯖のごま焼 モズクと オクラのあえもの ひら茸の味噌汁 443kcal/19.4g/2.1g
25日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒めもの イタリアンサラダ コーヒー牛乳 415kcal/17.0g/2.3g	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ お麩のお味噌汁 白桃缶 525kcal/19.5g/1.9g	ご飯 豆腐のか風味あんかけ ごぼうと里芋の味噌煮 あさりのすまし汁 456kcal/20.9g/2.7g
<おやつ>手づくりバターケーキ			156kcal/3.6g/0.4g
26日 (日)	食パン ハムとお豆のスープ煮 ほうれん草のサラダ ジョア 425kcal/22.5g/2.2g	※土用の丑の日※ 鰻ちらし オクラと長芋の和えもの 具沢山汁 抹茶ババロア 536kcal/19.3g/2.3g	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ 中華スープ 443kcal/19.4g/2.6g
松風庵			
27日 (月)	食パン 南瓜のリヨネーズ風 小松菜の 和風ドレッシングサラダ 牛乳 463kcal/20.9g/1.9g	冷やし中華 鶏のつくね照焼 杏仁豆腐 438kcal/16.9g/3.0g	ご飯 白身魚の ハーブキューソース焼き 豆腐サラダ 油揚げとわかめの味噌汁 436kcal/22.9g/2.2g
<おやつ> 黒糖ケーキ			62kcal/1.5g/0.1g
28日 (火)	食パン ハムとほうれん草の炒め物 きゃべつのマリネ 牛乳 411kcal/16.4g/2.1g	ご飯 か玉 マカロニサラダ 中華スープ、パイン缶 538kcal/20.0g/2.5g	ご飯 葱塩チキン ぜんまいの炒り煮 お麩と豆腐の味噌汁 473kcal/20.1g/2.4g
29日 (水)	ご飯 魚肉ソーセージの野菜炒め もやしの ゴマドレッシングサラダ 油揚げの味噌汁 425kcal/14.3g/2.5g	ご飯 肉じゃが 小松菜とあさりのサラダ 豆腐の味噌汁 みかん缶 484kcal/21.5g/2.4g	ご飯 魚のトマトチーズソース かぶとウインナーの コンソメ煮 ポタージュ 496kcal/23.0g/2.1g
<おやつ> ワッフル			55kcal/1.3g/0.0g
30日 (木)	食パン 海老と野菜のクリーム煮 ほうれん草のサラダ 牛乳 446kcal/24.1g/2.4g	ご飯 コロケとホタテフライ パプリカのマリネ けんちん汁 パイン缶 587kcal/14.2g/2.6g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き カリフラワーのくず煮 卵の味噌汁 438kcal/20.6g/2.2g
31日 (金)	食パン アスパラとツナの炒め物 茄子のごまドレかけ コーヒー牛乳 401kcal/17.2g/2.1g	ご飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのサラダ さつまいもの味噌汁 りんごヨーグルト 571kcal/21.9g/1.9g	ご飯 海老と生揚げの スイートチリソース 白菜と春菊の生姜和え 中華スープ 440kcal/20.5g/2.8g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分