

8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 (土)	食パン シーフードソテー もやしのサラダ 牛乳 397kcal/17.2g/1.8g	ご飯 豚肉の香味焼き ごぼうの炒り煮 ひら茸とアサリの味噌汁 白桃缶 523kcal/24.0g/2.9g	ご飯 魚の南蛮漬け ポテトサラダ すまし汁 449kcal/18.7g/2.0g
	<おやつ> きなこパンケーキ		61kcal/1.1g/0.1g
2日 (日)	食パン チーズ入りスクランブルエッグ カリフラワーとコーンのサラダ 牛乳 537kcal/22.6g/2.3g	ご飯 牛肉と生揚げのオイスターソース炒め ピーマンと白菜からし和え 春雨スープ りんご缶 555kcal/21.6g/2.0g	ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き イカ団子と野菜のコンソメ煮 ほうれん草とあげの味噌汁 469kcal/21.8g/2.7g
3日 (月)	食パン 豆と野菜のトマト煮 マンゴー缶 ココア 468kcal/14.7g/1.8g	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜とさつま揚げの煮物 油揚げとキャベツの味噌汁 黄桃缶 545kcal/23.5g/2.2g	ご飯 鰯の蒲焼 インゲンの生姜和え あさりのすまし汁 391kcal/23.0g/2.3g
	<おやつ> ところてん		5kcal/0.0g/0.1g
4日 (火)	食パン 茄子とベーコンのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 423kcal/16.5g/2.1g	ビビンバ丼 中華冷奴 白菜とエビつみれのスープ みかん缶 499kcal/21.7g/2.5g	ご飯 鰯(ぶり)の沢煮 法蓮草のサラダ さつま芋の味噌汁 486kcal/22.1g/2.5g
5日 (水)	ご飯 豆入りひじき煮 小松菜のシラス和え じゃが芋の味噌汁 381kcal/15.2g/2.6g	ご飯 鯖のムニエルバター醤油風味 きゃべつのマリネ コンソメスープ パイン缶 544kcal/22.1g/1.8g	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ かぼちゃとベーコンのソテー 油揚げと水菜の味噌汁 478kcal/20.9g/2.6g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.2g/0.0g
6日 (木)	食パン かぶとエビのシチュー カリフラワーの胡麻サラダ 牛乳 464kcal/20.5g/2.2g	あんかけ焼きそば 人参とレーズンのサラダ 白桃ヨーグルト 502kcal/20.4g/1.8g	ご飯 千草卵焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の味噌汁 462kcal/18.5g/2.7g
7日 (金)	食パン じゃが芋とツナの炒め物 黄桃缶 ミルクティー 448kcal/16.5g/1.8g	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ コーンポタージュ 洋梨缶 594kcal/21.7g/2.2g	ご飯 魚と豆腐の煮もの 青梗菜と竹輪のピリ辛炒め 畑菜の味噌汁 419kcal/22.0g/2.5g
8日 (土)	食パン スクランブルエッグ もやしとピーマンのサラダ 乳酸菌飲料 432kcal/13.6g/1.7g	ご飯 鯖のレモン焼き 車麩と野菜の煮物 小松菜の味噌汁 りんご缶 448kcal/21.1g/2.3g	ご飯 鶏つくね照焼 春雨の酢の物 あさりのすまし汁 455kcal/23.2g/2.7g
	<おやつ> プチシュー		79kcal/1.2g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
9日 (日)	食パン 茄子とピーマンのソテー アスパラのサラダ 牛乳 448kcal/19.9g/2.5g	夏野菜のチキンカレーライス きゃべつとカニかまのサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト 563kcal/18.4g/2.5g	ご飯 鰯の梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 白菜とえのきの味噌汁 432kcal/20.4g/2.2g
10日 (月)	食パン 豆とズッキーニのトマト煮 インゲンのフリチサラダ 牛乳 423kcal/18.0g/2.0g	ご飯 鰯の香草チーズパン粉焼き 菜の花とインゲンのサラダ コンソメスープ 黄桃缶 563kcal/22.5g/1.8g	ご飯 ふくさ卵焼き ブロッコリーのわさび和え 玉葱と大根の味噌汁 407kcal/19.4g/2.6g
	<おやつ> オレンジケーキ		130kcal/2.6g/0.1g
11日 (火)	食パン 野菜炒め 白菜とあさりのサラダ ジョア 412kcal/17.7g/2.3g	ご飯 ゴーヤチャンプルー 冬瓜と竹輪の煮物 ほうれん草と水菜のすまし汁 りんご缶 532kcal/23.1g/2.0g	ご飯 焼き魚の葱ソース もやしとピーマンのソテー さつまいもと 油あげの味噌汁 491kcal/23.8g/2.4g
12日 (水)	ご飯 じゃが芋とハムの炒め物 おろし納豆 白菜の味噌汁 445kcal/18.0g/2.7g	豚玉丼 かぶのカニ風味あんかけ なめこと豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルト 516kcal/23.7g/2.3g	ご飯 白身魚のフライ 小松菜とツナ の和風サラダ 人参の味噌汁 446kcal/17.5g/2.2g
13日 (木)	食パン ブロッコリーソテー スパゲッティサラダ 牛乳 493kcal/15.9g/2.1g	味噌朝ドラ故郷ごはん すもじ 鰻と豆腐の重ね煮 すまし汁 冷やし芋ぜんざい 546kcal/24.5g/3.0g	ご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のサラダ 茄子の味噌汁 400kcal/17.8g/2.1g
	<おやつ> 青梅ゼリー		60kcal/0.0g/0.1g
14日 (金)	食パン オムレツ 洋梨缶 牛乳 417kcal/16.2g/1.8g	オクラとろろ冷やし蕎麦 筑前煮 イチゴババロア 483kcal/22.5g/2.6g	ご飯 鶏肉のごま焼き インゲンとあさりの生姜和え わかめと油揚げの味噌汁 555kcal/25.7g/2.6g
15日 (土)	食パン はんぺんのふわふわ煮 野菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳 458kcal/20.8g/2.4g	ご飯 煮込みハンバーグ 大根とツナのサラダ きのこ白菜のスープ みかん缶 444kcal/17.2g/2.2g	ご飯 魚のみりん焼き アスパラとハムの炒め物 お麩とじゃが芋の味噌汁 407kcal/20.3g/2.3g
	<おやつ> ショコラブチケーキ		93kcal/1.6g/0.2g
16日 (日)	食パン ウインナーと 野菜のスープ煮 玉葱と人参のサラダ 牛乳 420kcal/16.4g/1.9	ご飯 鰯のポン酢かけ さつま芋のきんぴら 白菜とインゲンの味噌汁 白桃缶 476kcal/20.7g/2.2g	ご飯 麻婆豆腐 春雨と錦糸卵のサラダ 中華スープ 504kcal/22.9g/2.9g

	朝 食	昼 食	夕 食
17日 (月)	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ ヨーグルト 464kcal/16.9g/2.2g	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め もやしとカニかまの中華サラダ 菜の花と人参の味噌汁 りんご缶 492kcal/20.2g/2.5g	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜とコーンの炒め物 とろろ昆布の味噌汁 446kcal/20.6g/2.4g
	<おやつ> グレープゼリー		97kcal/2.1g/0.2g
18日 (火)	食パン アスパラとツナの炒め物 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 牛乳 509kcal/18.8g/2.1g	ご飯 白身魚のパン粉焼き じゃが芋とチキンボールのコンソメ煮 水菜の味噌汁 黄桃缶 541kcal/19.5g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 春菊と茸のサラダ かぼちゃの味噌汁 406kcal/19.7g/2.8g
19日 (水)	ご飯 ひじきと薩摩あげの煮物 菜の花のピーナッツ和え 法蓮草とアサリの味噌汁 385kcal/18.5g/2.7g	♪ 選択食 ♪ ご飯・花魁のすまし汁 A: 鯖の煮つけ B: 肉じゃが マカロニサラダ マンゴー缶	ご飯 鶏の治部煮 オクラのおかか和え たまご入りみそ汁 467kcal/21.0g/2.2g
	<おやつ> わらび餅		56kcal/0.2g/0.0g
20日 (木)	食パン 野菜とベーコンの豆乳煮 胡瓜と白菜のマリネ 牛乳 471kcal/20.9g/2.2g	ご飯 鯖の生姜焼き 海藻サラダ 法蓮草と油揚げの味噌汁 フルーツヨーグルト 530kcal/22.1g/2.6g	ご飯 青椒肉絲 インゲンとじゃこの煮物 大根の中華スープ 424kcal/20.7g/2.2g
21日 (金)	食パン ミートオムレツ 小松菜とカニかまのサラダ 牛乳 428kcal/19.0g/2.2g	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼き きゃべつとツナのソテー さつま芋と春菊の味噌汁 パイン缶 531kcal/20.5g/2.4g	ご飯 蒸し魚の中華たれかけ 野菜ビーフン炒め 中華スープ 466kcal/20.9g/2.5g
22日 (土)	食パン 野菜とエビの炒め物 蒸し鶏と青梗菜のサラダ 牛乳 427kcal/21.0g/2.1g	ご飯 魚のスタミナ焼き ポテトサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツカクテル缶 481kcal/20.4g/2.1g	ご飯 肉団子と野菜の煮物 小松菜と竹輪の胡麻和え 菜の花の味噌汁 442kcal/15.9g/2.5g
	<おやつ> 抹茶ババロア		90kcal/2.4g/0.1g
23日 (日)	食パン お豆と挽肉のトマト炒め カリフラワーとチーズのサラダ ココア 488kcal/23.0g/2.1g	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 法蓮草のなめ茸和え お麩と玉ねぎの味噌汁 洋梨缶 519kcal/18.1g/2.7g	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 大根とツナの和風サラダ とろろ昆布の味噌汁 419kcal/19.4g/2.5g
	<松風庵> 溶けないアイス風デザート		60kcal/0.7g/0.0g
24日 (月)	食パン チキンボールと野菜のカレー煮 アスパラとハムのサラダ 牛乳 480kcal/21.8g/2.8g	冷やし中華 焼売 杏仁ムース 470kcal/18.8g/2.7g	ご飯 鶏肉と野菜のコンソメ煮 もやしとツナのゆかり和え 水菜の味噌汁 428kcal/16.7g/1.7g
	<おやつ> ワッフル		79kcal/1.2g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (火)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 人参とツササラダ 牛乳 447kcal/21.4g/2.0g	ご飯 海老と生揚げ のスイートチリソース もやしのゆかり和え 中華スープ フルーツカクテル缶 512kcal/19.7g/2.7g	ご飯 鯖の西京焼き 青梗菜とちくわの煮びたし 小松菜のすまし汁 449kcal/20.5g/1.8g
26日 (水)	ご飯 里芋とつみれの煮物 納豆 大根の味噌汁 443kcal/19.2g/2.8g	ご飯 チキンカツ アスパラのサラダ マカロニスープ フルーツポンチ 550kcal/16.0g/2.1g	ご飯 鰯の焼き浸し 白菜の塩炒め あさりの味噌汁 386kcal/16.0g/2.1g
	<おやつ> カステラ 67kcal/1.3g/0.0g		
27日 (木)	食パン インゲンとツサの炒め物 ブロッコリーサラダ 牛乳 440kcal/19.8g/1.9g	♪ 選択食 ♪ ご飯・中華スープ A: 回鍋肉 B: 鶏肉の甘酢あん 春雨サラダ 黄桃缶	ご飯 鯖の塩焼き もやしとほうれん草のナムル 南瓜と玉ねぎの味噌汁 461kcal/20.3g/2.6g
28日 (金)	食パン チーズ入りスクランブルエッグ かぶのサラダ 牛乳 513kcal/18.0g/2.2g	ご飯 鶏のから揚げおろしあん 水菜と海老の梅ドレ和え 椎茸と白菜の味噌汁 りんご缶 556kcal/21.9g/2.4g	ご飯 めばるの山椒焼き 小松菜と蒸し鶏のサラダ 野菜碗 403kcal/21.6g/2.0g
29日 (土)	食パン じゃが芋とウインナー のスープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ ジョア 455kcal/17.7g/1.8g	ご飯 鰯のおぼろ昆布蒸し 青菜と干し海老の炒め物 インゲンと玉ねぎの味噌汁 パイン缶 405kcal/19.5g/2.5g	ご飯 豚肉の柳川風煮 白菜とほうれん草 の酢味噌和え 大根とお麩のすまし汁 472kcal/22.6g/1.9g
	<おやつ> 水まんじゅう 58kcal/0.6g/0.0g		
30日 (日)	食パン クリーム煮 菜の花とピーマンのサラダ 牛乳 451kcal/21.7g/2.0g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め オクラと蒸し鶏のお浸し はんぺんと小松菜のすまし汁 フルーツカクテル缶 512kcal/22.6g/2.7g	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 車麩のそぼろあんかけ しめじの味噌汁 458kcal/20.3g/2.6g
31日 (月)	食パン 肉野菜炒め マカロニサラダ 牛乳 519kcal/18.3g/2.1g	赤飯 鯖の幽庵焼き 青梗菜の炒めもの わかめとあさりの味噌汁 みかん缶 509kcal/25.0g/3.1g	ご飯 鶏肉の中華炒め アスパラのピーナッツあえ かぶと白菜の味噌汁 443kcal/17.5g/2.1g
	<おやつ> カステラ 67kcal/1.3g/0.0g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分