

9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 (火)	食パン ポークビーンズ パプリカサラダ ヨーグルト 456kcal/19.4g/1.4g	赤飯 豚肉のつけ焼き れんこんきんぴら 花麩と三つ葉のすまし汁 パイン缶 506kcal/20.7g/2.8g	ご飯 えび団子と野菜の炒め煮 もやしのゴマ和え あさりの味噌汁 441kcal/18.8g/2.7g
2日 (水)	ご飯 根菜とさつまあげの煮もの ねぎ入り納豆 椎茸の味噌汁 399kcal/17.4g/2.5g	ご飯 鶏のソースカツ ゴーヤーチャンプルー わかめスープ フルーツカクテル缶 546kcal/18.5g/2.4g	ご飯 白身魚の香味焼き ごぼうと人参 のピリ辛炒め 菜の花と玉ねぎの味噌汁 430kcal/22.3g/2.2g
	<おやつ> イチゴのフルーチェ		53kcal/1.3g/0.2g
3日 (木)	食パン ポテトと ウインナーのソテー インゲンのフリットサラダ コーヒー牛乳 469kcal/17.5g/2.0g	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜との炒め物 さつまいもの味噌汁 白桃缶 523kcal/22.5g/2.5g	ご飯 松風焼き 冬瓜のゆず味噌かけ 白菜と蒲鉾のすまし汁 418kcal/20.7g/1.9g
4日 (金)	食パン もやしのそぼろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 468kcal/20.1g/1.9g	♪ 選択食 ♪ ご飯 味噌汁 ①ホキの竜田揚げ ②メンチかつ ひじきと油揚げの炒め煮 南瓜の味噌汁 マンゴー缶	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 大根とツナの中華和え 春雨スープ 456kcal/19.9g/2.3g
5日 (土)	食パン 厚焼き卵 小松菜とかにカマサラダ 牛乳 464kcal/20.5g/2.2g	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 豆腐と水菜の味噌汁 パイン缶 484kcal/19.9g/2.1g	ご飯 鯖のさらさ蒸し れんこんと切昆布 の炒り煮 お麩の味噌汁 443kcal/22.7g/2.6g
	<おやつ> カステラ		52kcal/1.0g/0.0g
6日 (日)	食パン 海老とブロッコリー の塩炒め オクラのドレッシング和え 牛乳 412kcal/19.5g/2.0g	ご飯 蒸し餃子の中華ダレ 青菜とアサリの炒め物 中華コーンスープ みかん缶 517kcal/16.6g/2.7g	ご飯 鯖の味噌煮 里芋と大豆の煮もの かきたま汁 482kcal/22.9g/2.1g
7日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め もやしの中華サラダ 牛乳 446kcal/16.8g/1.9g	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 法蓮草の味噌汁 洋梨缶 463kcal/21.8g/2.6g	ご飯 鶏肉のハニー マスタードソース カリフラワーのトマト煮 コンソメスープ 448kcal/19.4g/2.7g
	<おやつ> くずもち		58kcal/0.4g/0.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
8日 (火)	食パン 竹輪と野菜の炒め物 かぶと蒸し鶏のマリネ 牛乳 475kcal/20.4g/2.4g	ご飯 鰯の胡麻だれ焼き じゃが芋と汁の炒め物 えのきとオクラの味噌汁 マンゴー缶 510kcal/23.7g/2.4g	ご飯 イカ団子と野菜の炒め物 生揚げのカレー風味煮 かぼちゃと コーンのスープ 430kcal/16.6g/2.4g
9日 (水)	ご飯 がんもの煮物 キャベツの磯和え ごぼうの味噌汁 419kcal/14.1g/2.2g	㊟ 敬老会 ㊟ 栗と小豆のおこわ 天ぷらの盛り合わせ 春菊の菊花浸し 茶わん蒸し 抹茶ゼリーあんみつ 620kcal/21.7g/2.2g	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 ほうれん草の ピーナッツ和え とろろ昆布と 水菜の味噌汁 456kcal/18.3g/2.6g
		＜おやつ＞ ケーキ	54kcal/1.72g/0.2g
10日 (木)	食パン 洋風卵とじ インゲンのサラダ ジョア 478kcal/18.1g/2.2g	ご飯 白身魚のチーズ焼き ひじきの煮物 椎茸と大根の味噌汁 白桃缶 499kcal/21.3g/2.4g	ご飯 鶏肉の 和風オニオンソース 青梗菜とアサリの炒り煮 わかめのスープ 443kcal/20.1g/2.1g
11日 (金)	食パン ツナと野菜炒め 茄子とハムのマリネ 牛乳 433kcal/17.7g/1.7g	ご飯 鶏肉と里芋と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 油あげとえのきの味噌汁 みかん缶 540kcal/23.0g/2.1g	ご飯 白身魚のバジルソース かぶと蒸し鶏 のごまサラダ コンソメスープ 420kcal/19.8g/2.3g
12日 (土)	食パン ポテトとウィンナー のｽｰﾌﾟ 煮 マカロニサラダ 牛乳 501kcal/16.7g/2.2g	ご飯 魚のオーロラソース焼き カリフラワーとハムのサラダ 野菜ミルクスープ 黄桃缶 479kcal/22.5g/1.9g	ご飯 五目卵焼き キャベツと ナルトの酢の物 しめじの味噌汁 442kcal/20.8g/2.6g
		＜おやつ＞ メイプルパンケーキ	64kcal/1.0g/0.2g
13日 (日)	食パン 小松菜とベーコンのソテー 白菜とカニかまのサラダ 牛乳 410kcal/18.0g/2.1g	ビーフカレー 豆腐とほうれん草のサラダ コンソメスープ りんごヨーグルト 610kcal/19.1g/2.4g	ご飯 鯖の煮付け ひじきと汁の和風サラダ 春菊と人参の味噌汁 466kcal/21.3g/2.5g
14日 (月)	食パン 青梗菜と生揚げの炒め物 パプリカのマリネ ヨーグルト 426kcal/15.7g/1.3g	ご飯 豚肉の照焼き 大根とわかめの酢の物 とろろ入りすまし汁 マンゴー缶 449kcal/18.4g/2.4g	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ じゃが芋のごま炒め お麩と南瓜の味噌汁 415kcal/21.5g/2.7g
		＜おやつ＞ チョコババロア	116kcal/2.8g/0.1g
15日 (火)	食パン イカ団子とお豆のスープ ブロッコリーとかぶのサ 牛乳 457kcal/22.9g/2.1g	きつねそば 根菜と鶏肉の炒め煮 りんごヨーグルト 539kcal/25.1g/3.2g	ご飯 肉豆腐 春菊のワサビあえ さつまいもの味噌汁 410kcal/18.7g/2.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
16日 (水)	ご飯 もやしと干し海老 の炒め物 納豆（ネギ入り） 里芋の味噌汁 420kcal/18.2g/2.6g	ご飯 鰯の磯辺あげ 人参の胡麻和え 豆腐の味噌汁 みかん缶 464kcal/20.9g/1.8g	ご飯 親子煮 キャベツと蒸し鶏 の炒め物 そうめん汁 448kcal/21.1g/2.3g
	<おやつ> プチケーキ		78kcal/3.3g/0.1g
17日 (木)	食パン ツナ入り スクランブルエッグ 洋梨缶 牛乳 473kcal/18.8g/1.5g	ご飯 家常豆腐 法蓮草のナムル 中華スープ 白桃缶 477kcal/18.9g/2.6g	ご飯 鰯の幽庵焼き 切干大根の炒り煮 油揚げの味噌汁 473kcal/23.6g/2.7g
18日 (金)	食パン ポークビーンズ カリフラワーのサラダ ココア 525kcal/24.4g/2.1g	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け インゲンの生姜和え はんぺんと春菊のすまし汁 黄桃缶 513kcal/19.1g/2.1g	ご飯 めばるの胡麻だれ さつま芋のレーズン煮 ごぼうと畑菜の味噌汁 432kcal/13.0g/1.9g
19日 (土)	食パン 小松菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ ジョア 428kcal/15.6g/2.3g	ご飯 豚肉と卵の炒め物 小松菜の磯和え 味噌汁 パインヨーグルト 554kcal/26.6g/2.8g	ご飯 酢鶏 れんこんと竹輪の煮物 コーン入り中華スープ 457kcal/17.6g/2.1g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0.0g/0.0g
20日 (日)	食パン 野菜と蒸し鶏の豆乳煮 もやしの ゴマドレッシング サラダ 牛乳 440kcal/22.0g/2.5g	ご飯 鰯のスタミナ焼き きんぴらごぼう ほうれん草と卵のスープ 洋梨缶 518kcal/20.5g/2.0g	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 オクラのポン酢和え 南瓜と油揚げの味噌汁 402kcal/23.4g/2.5g
	<おやつ> おはぎ（お彼岸）		104kcal/1.8g/0.1g
21日 (月)	食パン スクランブルエッグ 大根とツナの ごまドレッシング ミルクティー 460kcal/17.4g/2.2g	ご飯 めばるのチーズみそ焼き アボカドサラダ あさりと春菊のすまし汁 豆腐の豆花 549kcal/26.9g/2.4g	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青梗菜と鶏肉のソテー 白菜の味噌汁 409kcal/16.3g/2.8g
22日 (火)	食パン 茄子と挽肉の炒め物 ブロッコリーと チーズのサラダ 牛乳 457kcal/20.9g/2.0g	ご飯 豚キムチ炒め シェルマカロニサラダ お麩の味噌汁 黄桃缶 517kcal/23.7g/3.2g	ご飯 白身魚のソテー バターソース じゃが芋とインゲンのサラダ コンソメスープ 468kcal/16.5g/1.8g
23日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 青梗菜のわさび和え さつまいもの味噌汁 408kcal/15.5g/2.1g	ご飯 鰯の沢煮 茄子の生姜炒め そうめん汁 りんご缶 466kcal/19.1g/2.5g	ご飯 豚肉のカレー風味炒め 小松菜とツナのサラダ 野菜ミルクスープ 438kcal/19.7g/2.6g
	<おやつ> 蒸しパン		108kcal/2.0g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
24日 (木)	食パン お豆と野菜と ツナのトマト煮 白桃缶 牛乳 421kcal/18.0g/1.5g	※朝ドラ故郷メニュー※ 焼き鳥丼ミモザ仕立て じゃが芋とひじき煮 ほうとう風汁 赤ぶどうゼリー 574kcal/21.8g/2.9g	ご飯 焼き魚のポン酢かけ カリフラワーの炒め物 豆腐の味噌汁 461kcal/21.4g/2.1g
25日 (金)	食パン 海老とかぶのシチュー ブロッコリーサラダ ヤクルト 425kcal/16.8g/2.1g	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 筑前煮 花魁の味噌汁 パイ缶 498kcal/17.9g/2.0g	ご飯 鱈の胡麻だれ焼 もやしとニラの炒めもの じゃが芋とえのき の味噌汁 574kcal/18.6g/2.5g
26日 (土)	食パン ウインナーの野菜煮 インゲンとハムのピーナッツ和え 牛乳 431kcal/17.0g/2.3g	ご飯 チキンカツ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 大根の味噌汁 黄桃缶 584kcal/23.0g/2.2g	ご飯 白身魚のタルタル焼き 青梗菜の塩炒め 玉葱と畑菜のスープ 427kcal/18.5g/2.5g
	＜おやつ＞りんごムース 48.9kcal/1.0g/0.1g		
27日 (日)	食パン そばろとカリフラワー のカレー風味煮 ポテトサラダ 牛乳 479kcal/20.2g/1.9g	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ マンゴー缶 502kcal/17.9g/2.8g	ご飯 白身魚のゆかり焼き ごぼうとハムのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 428kcal/22.1g/2.5g
	松風庵		
28日 (月)	食パン 肉団子とブロッコリー の塩炒め 菜の花のサラダ 牛乳 412kcal/19.7g/1.9g	塩ラーメン (柚子風味) 揚げ春巻 イチゴフルーチェ 542kcal/20.1g/3.5g	ご飯 めばるの山椒煮 ビーフンのそばろ炒め 豆腐の味噌汁 397kcal/18.9g/2.1g
	＜おやつ＞ バニラババロア 88kcal/2.3g/0.1g		
29日 (火)	食パン 豆入りスクランブルエッグ りんご缶 牛乳 509kcal/16.9g/1.5g	きのこご飯 鶏肉の塩麴焼き かぶの煮物 あさりの味噌汁 フルーツカクテル缶 574kcal/27.8g/3.1g	ご飯 白身魚のトマトソース 茄子とベーコンのソテー コンソメスープ 413kcal/19.4g/2.8g
30日 (水)	ご飯 野菜のそばろ煮 おろし納豆 さつまいもの味噌汁 432kcal/19.2g/2.1g	濃厚ハヤシライス ハムサラダ コンソメスープ クリームソーダ 529kcal/14.0g/3.3g	ご飯 鱈の粕漬焼き ほうれん草とあさり の和風サラダ 水菜と豆腐の味噌汁 472kcal/21.3g/1.8g
	＜おやつ＞ 黒糖ケーキ 79kcal/1.2g/0.1g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分