11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 （日）	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 南瓜のサラダ 牛乳 495kcal/19.3g/1.7g	赤飯 魚の梅ソース キャベツのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ごぼうと油あげの味噌汁 黄桃缶 540kcal/22.8g/2.7g	ご飯 鶏肉と茄子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布のすまし汁 402kcal/17.1g/2.1g
2日 （月）	食パン ズッキーニと蒸し鶏のソテー 青梗菜とカニかまのサラダ ココア 420kcal/18.0g/2.2g	三食丼 えび団子と野菜の炒め煮 法蓮草の味噌汁 りんご缶 501kcal/21.6g/2.8g	ご飯 家常豆腐 春菊の黒ゴマ和え ひら茸の中華スープ 454kcal/20.1g/2.1g
	＜おやつ＞　くずもち 58kcal/0.4g/0.0g		
3日 （火）	食パン じゃが芋とツナのソテー 白桃缶 牛乳 443kcal/17.7g/1.5g	きのこご飯 鶏肉の塩麹焼き もやしと青菜の和風サラダ お麸のすまし汁 パイン缶 525kcal/19.1g/3.0g	ご飯 鱈の磯辺揚げ かぶと薩摩あげの煮物 小松菜と油揚げの味噌汁 461kcal/21.0g/2.5g
4日 （水）	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 オニオンサラダ 春菊の味噌汁 447kcal/17.5g/1.8g	❀寿司御膳❀ にぎり寿司 茶碗蒸しカニあんかけ あさり入り具沢山味噌汁 栗ようかん 462kcal/22.9g/3.8g	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め アスパラの胡麻サラダ 水菜とナルトの 中華スープ 429kcal/19.6g/1.6g
	＜おやつ＞　紅茶ケーキ 61kcal/1.4g/0.1g		
5日 （木）	食パン 茄子のそぼろ炒め キャベツのｼﾗｽ和え 牛乳 450kcal/20.4g/2.0g	ご飯 鶏肉の照焼 青梗菜の和え物 かきたま汁 マンゴーヨーグルト 523kcal/21.1g/2.2g	ご飯 魚の野菜あんかけ カリフラワーと ベーコンの炒め物 さつま芋の味噌汁 445kcal/21.2g/2.8g
6日 （金）	食パン じゃが芋とウインナー の豆乳スープ ｵｸﾗと椎茸の和風サラダ 牛乳 471kcal/18.2g/2.4g	ご飯 めばるのﾁｰｽﾞ焼き ブロッコリーのサラダ ｺﾝｿﾒスープ みかん缶 494kcal/20.9g/2.0g	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め 畑菜のくるみ和え もやしの味噌汁 436kcal/19.7g/2.3g
7日 （土）	食パン オムレツ インゲンのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 牛乳 436kcal/17.5g/1.7g	スパゲティミートソース 法蓮草のサラダ コーンポタージュ りんご缶 537kcal/21.6g/3.0g	ご飯 白身魚のポン酢かけ 南瓜と蕗の煮物 豆腐と油あげの味噌汁 405kcal/21.0g/2.4g
	＜おやつ＞　ワッフル 79kcal/1.2g/0.1g		
8日 （日）	食パン ブロッコリーとハムの炒め物 白菜のサラダ ミルクティー 418kcal/16.1g/1.9g	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と海藻と蒸し鶏のサラダ もやしと春菊の味噌汁 黄桃缶 561kcal/23.3g/2.7g	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋のきんぴら ほうれん草のすまし汁 486kcal/19.5g/2.4g

	朝　食	昼　食	夕　食
9日 （月）	食パン チキンボールの トマト煮込み ｲﾝｹﾞﾝのサラダ 牛乳 452kcal/19.1g/2.2g	ご飯 鱈のバジルソース キャベツとｺｰﾝのサラダ 枝豆と人参のスープ 洋梨缶 484kcal/19.3g/1.9g	ご飯 鶏の治部煮 小松菜と錦糸卵の 辛子和え 白菜と水菜の味噌汁 452kcal/19.8g/2.3g
	＜おやつ＞オレンジムース		46kcal/1.0g/0.1g
10日 （火）	食パン 白菜とアサリのｸﾘｰﾑ煮 マンゴー缶 ヨーグルト 407kcal/15.7g/1.7g	ご飯 鱒のムニエル茸ソース 蓮根とﾍﾞｰｺﾝのソテー トマトスープ りんご缶 540kcal/22.6g/2.3g	ご飯 豚肉のはちみつ照り焼き 法蓮草のサラダ 具沢山味噌汁 4471kcal/22.5g/2.9g
11日 （水）	ご飯 茄子とさつま揚げの 炒め煮 ひきわり納豆 絹さやと人参の味噌汁 440kcal/19.3g/2.7g	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんか もやしとニラと蒲鉾の炒め物 春菊と大根の味噌汁 フルーツカクテル缶 537kcal/20.9g/2.5g	ご飯 卵とエビの塩炒め 冬瓜と竹輪の煮物 青梗菜の中華スープ 416kcal/17.0g/2.0g
	＜おやつ＞　水まんじゅう		45kcal/0.4g/0.0g
12日 （木）	食パン ウインナーの野菜炒め かぶとハムのサラダ 牛乳 494kcal/20.7g/2.0g	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 小松菜とさつま揚げのサラダ じゃが芋の味噌汁 白桃缶 468kcal/21.9g/2.2g	ご飯 豚肉と南瓜の煮物 野菜の三色炒め 豆乳スープ 443kcal/18.9g/2.1g
13日 （金）	食パン イカ団子とお豆と やさいのスープ煮 法蓮草とカニかま のサラダ 牛乳 446kcal/21.2g/2.2g	ご飯 鶏のから揚げ ｵｸﾗのシラス和え 里芋の味噌汁 みかん缶 510kcal/18.4g/2.0g	ご飯 卵と春雨の炒め物 中華冷奴 コーンとニラの 中華スープ 447kcal/18.8g/2.5g
14日 （土）	食パン ハムと野菜の西洋煮 ポテト胡麻サラダ ジョア 4022kcal/17.2g/2.1g	ご飯 白身魚のフライ 南瓜サラダ あさりと小松菜の味噌汁 黄桃缶 516kcal/20.2g/2.4g	ご飯 筑前煮 白菜とエビの和え物 そうめん汁 459kcal/20.8g/2.5g
	＜おやつ＞　抹茶ゼリー黒蜜かけ		59kcal/0.1g/0.0g
15日 （日）	食パン ブロッコリーとﾂﾅのソテー ｺｰﾙｽﾛｰサラダ 牛乳 416kcal/18.1g/2.1g	牛丼 菜の花とｼﾗｽの辛子和え お麩のすまし汁 パイン缶 599kcal/18.1g/3.1g	ご飯 鯖の塩焼き ぜんまいと 薩摩揚げの煮物 豆腐と揚げの味噌汁 479kcal/21.9g/2.1g
16日 （月）	食パン 茄子と挽肉のソテー 人参とハムのサラダ 乳酸菌飲料 414kcal/14.6g/1.6g	カレーうどん キャベツとﾂﾅの和風サラダ りんごヨーグルト 479kcal/23.2g/2.4g	ご飯 鯖のみりん焼き もやしと胡瓜の甘酢和え お麩の味噌汁 454kcal/19.1g/2.2g
	＜おやつ＞ミニたい焼き		97kcal/2.1g/0.2g

	朝　食	昼　食	夕　食
17日 （火）	食パン チキンボールと かぶのトマト煮 マンゴー缶 牛乳 496kcal/19.0g/2.1g	ご飯 油淋鶏風 青梗菜と蒲鉾の中華和え 卵と水菜の中華スープ フルーツカクテル缶 547kcal/19.5g/2.4g	ご飯 豆腐ステーキ茸ソース 春菊と干しエビの 青じそ和え 小松菜とあさりの味噌汁 407kcal/20.0g/2.6g
18日 （水）	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 ｲﾝｹﾞﾝの黒ゴマあえ 薩摩芋の味噌汁 464kcal/17.2g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 水餃子 コーンと青梗菜のスープ みかん缶 518kcal/20.4g/2.6g	ご飯 鱒の野菜あんかけ 小松菜と 油揚げのゆず浸し ｵｸﾗの味噌汁 400kcal/22.4g/1.8g
	＜おやつ＞　抹茶ババロア		88kcal/2.4g/0.1g
19日 （木）	食パン キャベツとﾂﾅの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 501kcal/18.3g/2.3g	♪　選択食　♪ ご飯 A：鰤の柚子味噌焼き B：豚肉の葱味噌焼き きのこのソテー そうめん汁	ご飯 ふくさ卵焼き 白菜の信田巻き 小松菜の味噌汁 446kcal/20.5g/2.9g
20日 （金）	食パン ミートオムレツ 法蓮草のサラダ 牛乳 471kcal/21.7g/2.6g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツサラダ コンソメスープ 白桃缶 539kcal/17.6g/2.1g	ご飯 カレイの煮つけ かぶと蒸し鶏のレモン和え わかめとさつま芋 の味噌汁 404kcal/22.7g/2.0g
21日 （土）	食パン ミネストローネ ツナ入りイタリアンサラダ 牛乳 495kcal/24.7g/2.1g	ご飯 エビフライ達 法蓮草とささみのｿﾃｰ ｲﾝｹﾞﾝのスープ 洋梨缶 481kcal/14.9g/2.1g	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーのサラダ なめこと豆腐の味噌汁 415kcal/20.0g/2.6g
	＜おやつ＞　プチシュー		55kcal/1.3g/0.1g
22日 （日）	食パン ﾁｰｽﾞ入り スクランブルエッグ アスパラのサラダ 牛乳 509kcal/19.8g/2.1g	ご飯 ミートローフ 大根のカニあんかけ 青梗菜の味噌汁 りんご缶 545kcal/19.8g/2.6g	ご飯 めばるの塩麹焼き ブロッコリーソテー 玉葱とじゃが芋の味噌汁 412kcal/21.2g/2.6g
	＜松風庵＞練り切り		60kcal/0.7g/0.0g
23日 （月）	食パン 茄子と魚肉ソーセージ のケチャップ炒め 枝豆のサラダ コーヒー牛乳 440kcal/17.3g/1.5g	ちゃんぽん麺 卵焼き 黄桃ヨーグルト 450kcal/20.1g/3.2g	ご飯 鶏肉と野菜と ｺｰﾝのｸﾘｰﾑ煮 もやしとツナのゆかり和え 水菜の味噌汁 490kcal/21.5g/2.4g
	＜おやつ＞　わらび餅		56kcal/0.2g/0.0g
24日 （火）	食パン ﾍﾞｰｺﾝと小松菜 の野菜炒め みかん缶 牛乳 436kcal/17.0g/2.0g	ご飯 豚肉と野菜のピリ辛炒め キャベツのサラダ かぶと春菊の味噌汁 マンゴー缶 512kcal/19.4g/2.8g	ご飯 魚のパン粉焼き 白菜と人参のサラダ コーンと小松菜 のコンソメスープ 490kcal/22.8g/2.2g

	朝　食	昼　食	夕　食
25日 （水）	ご飯 さつま揚げ入りひじき煮 納豆の青菜和え ほうれん草と じゃが芋の味噌汁 429kcal/19.1g/2.0g	ご飯 鯵の蒲焼 青梗菜の胡麻サラダ 春菊ともやしの味噌汁 パイン缶 498kcal/21.8g/2.0g	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 菜の花と人参の辛子和え あさりのすまし汁 430kcal/22.6g/2.3g
	＜おやつ＞青リンゴゼリー 47kcal/0.0g/0.0g		
26日 （木）	食パン ウインナーとお豆 のスープ煮 さつま芋サラダ 526kcal/20.3g/1.9g	朝ドラ故郷ご飯 栗ご飯 ぶりの西京焼き 湯豆腐 すまし汁 ほうじ茶プリン 509kcal/22.0g/2.7g	ご飯 肉団子の甘酢煮 ｲﾝｹﾞﾝとハムの炒め物 お麸の味噌汁 466kcal/15.6g/3.2g
27日 （金）	食パン ミートオムレツ カリフラワーとﾂﾅのサラダ 牛乳 471kcal/22.7g/2.0g	ご飯 魚のカレーフリッター 白菜のサラダ わかめの味噌汁 黄桃缶 457kcal/16.6g/2.3g	ご飯 鶏肉の オーロラソースかけ ブロッコリーの洋風煮 きのこスープ 472kcal/22.3g/2.5g
28日 （土）	食パン ポークビーンズ 小松菜の和風サラダ 牛乳 473kcal/19.7g/2.2g	♪　選択食　♪ ご飯 A:プルコギ風 B:鶏肉の韓国風照り焼き 法蓮草のナムル 豆腐と水菜のスープ 洋梨缶	ご飯 豆腐の五目あんかけ おくらとえのきのサラダ 南瓜の味噌汁 451kcal/18.9g/2.2g
	＜おやつ＞　カステラ 67kcal/1.3g/0.0g		
29日 （日）	食パン スクランブルエッグ もやしのﾌﾚﾝﾁサラダ 牛乳 474kcal/17.7g/1.6g	肉そば 小松菜と ベーコンの炒め物 いちごフルーチェ 479kcal/26.5g/3.1g	ご飯 つみれと蓮根の煮物 白菜のゆず浸し さつま芋と 油あげの味噌汁 467kcal/20.5g/2.5g
30日 （月）	食パン 青梗菜とエビの炒め物 インゲンのサラダ 牛乳 418kcal/18.3g/2.1g	ご飯 松風焼き 菜の花サラダ 水菜の味噌汁 みかん缶 498kcal/23.1g/2.3g	ご飯 魚のチリソースかけ 大根とさつま揚げの煮物 中華スープ 432kcal/18.4g/2.5g
	＜おやつ＞　手作りバターケーキ 144kcal/3.5g/0.4g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分