

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 (日)	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 431kcal/17.2g/1.9g	赤飯 鯖の梅ソース 鶏肉と車麩の煮物 青梗菜の味噌汁 パインヨーグルト 530kcal/27.1g/2.9g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草の ピーナツ和え すまし汁 490kcal/16.8g/2.0g
2日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ミルクティー 497kcal/18.8g/2.16g	ご飯 豚肉の粒マスタードソース 南瓜サラダ コンソメスープ フルーツカテル缶 473kcal/18.5g/2.4g	ご飯 鱈のレモン醤油焼き 菜の花のお浸し 青菜の味噌汁 368kcal/21.3g/2.1g
	＜おやつ＞ メイプルパンケーキ		64kcal/1.1/0.2g
3日 (火)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 小松菜ともやしの胡麻サラダ 牛乳 437kcal/17.1.6g/1.9g	ご飯 肉豆腐・黄桃缶 青梗菜とアサリの炒めもの 椎茸と白葱の味噌汁 499kcal/23.9g/2.4g	ご飯 鱈のハーブグリル焼き スパゲッティサラダ 卵のコンソメスープ 473kcal/18.6g/2.2g
4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 400kcal/16.9g/2.9g	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き お豆とコンソメのサラダ 白菜のすまし汁 りんご缶 513kcal/22.4g/1.5g	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 454kcal/19.2g/2.4g
	＜おやつ＞ 黒糖まんじゅう		71kcal/1.1g/0.1g
5日 (木)	食パン スナップエンドウと ひら茸の卵とじ きゃべつとツタの和風サラダ 牛乳 492kcal/20.8g/2.1g	ご飯 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切り干し大根の煮 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶 518kcal/21.3g/2.6g	ご飯 牛しゃぶ胡麻味噌かけ 春雨サラダ すまし汁 437kcal/20.5g/2.3g
6日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 マンゴー缶 ヨーグルト 407kcal/19.3g/1.8g	♪選択食♪ ご飯・中華スープ 八宝菜/青椒鶏肉絲 焼売 白桃缶 550kcal/23.6g/3.0g	ご飯 鶏肉の照焼 青梗菜のゆかり和え 青菜と大根の味噌汁 味噌汁 398kcal/16.4g/2.2g
7日 (土)	食パン ポテトのクリーム煮 ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 514kcal/19.2g/2.8g	ご飯 豚肉のつけ焼き ほうれん草と かまぼこのサラダ すまし汁・洋梨缶 428kcal/17.3g/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 467kcal/22.7g/2.6g
	＜おやつ＞ ミルクムース		58kcal/1.2g/0.2g
8日 (日)	食パン ポテトのクリーム煮 ブロッコリーとかぶのサラダ 牛乳 503kcal/18.2g/2.1g	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 パイン缶 521kcal/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 438kcal/18.6g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
9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 430kcal/16.6g/2.3g	ご飯 めばるの照焼 ぜんまいの炒り煮 しいたけのすまし汁 りんごヨーグルト 437kcal/21.4g/2.7g	ご飯 生揚げの酢豚風 きゃべつとツの中華あえ 豆腐とわかめの 中華スープ 460kcal/20.2g/2.0g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
10日 (火)	食パン かぶときのこのソテー 青菜ともやしの 香味サラダ 牛乳 410kcal/17.3g/2.2g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の揚げ煮 油揚げと水菜の味噌汁 みかん缶 590kcal/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 446kcal/22.4g/2.8g
11日 (水)	ご飯 根菜とがんもの煮物 胡瓜と大豆のサラダ ほうれん草と 油あげの味噌汁 465kcal/18.7g/1.8g	スタミナ豚丼 南瓜のサラダ 蒲鉾とキヌサヤのすまし汁 白桃缶 526kcal/18.4g/2.8g	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 426kcal/21.1g/2.5g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.2g/0.0g
12日 (木)	食パン ツナ入り スクランブルエッグ みかん缶 牛乳 547kcal/20.7g/1.8g	ご飯 鯖の煮つけ はんぺんのチーズ焼き じゃが芋の味噌汁 フルーツカクテル缶 522kcal/23.6g/2.7g	ご飯 ハンバーグトマトソース パプリカのマリネ きゃべつと大豆の コンソメスープ 403kcal/15.0g/1.9g
13日 (金)	食パン ウインナーと お豆のスープ煮 ポパイサラダ 牛乳 484kcal/21.9g/2.4g	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 532kcal/19.7g/2.2g	ご飯 白身魚の ハーブキュー焼き 茄子のくず煮 すまし汁 410kcal/16.2g/2.2g
14日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンのソテー スパゲティーサラダ 牛乳 476kcal/17.1g/2.0g	ご飯 鶏つくねの照焼 根菜とさつま揚げの煮物 冬瓜の味噌汁 黄桃缶 481kcal/25.1g/2.7g	ご飯 豚肉と野菜の中華風旨煮 カリフラワーと ツの中華サラダ 中華スープ 407kcal/15.5g/1.9g
	<おやつ> ベルギーワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
15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 447kcal/21.3g/1.8g	[親父の日][親] 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 501kcal/22.3g/3.0g	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 458kcal/21.8g/2.0g
16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 乳酸菌飲料 435kcal/14.5g/1.8g	ご飯・コンソメスープ 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 フルーツヨーグルト 569kcal/24.7g/2.3g	ご飯 白身魚の香味照り焼き ビーフンとハムの炒め物 インゲンと南瓜の味噌汁 411kcal/18.8g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/2.7g/0.1g

	朝食	昼食	夕食
17日 (火)	食パン ブロッコリーとベーコンのソテー インゲンと きつま芋のフレンチサラダ 牛乳 467kcal/18.6g/2.0g	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/23.4g/2.7g	ご飯 鶏肉とピーマンの 中華炒め もやしの中華和え 大根と蒲鉾の中華スープ 470kcal/21.4g/2.4g
18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 448kcal/18.0g/2.4g	ご飯 回鍋肉・中華スープ 菜の花と 錦糸卵の中華和え りんご缶 457kcal/18.2g/2.8g	ご飯 メバルの山椒焼き 揚げ茄子の煮浸し アサリの味噌汁 440kcal/21.3g/2.2g
<おやつ> 抹茶パンケーキ			61kcal/1.1g/0.1g
19日 (木)	食パン チーズ入りスクランブルエッグ きゃべつサラダ ジョア 441kcal/16.3g/1.9g	*花想いメニュー* かきまぶり 蒸し鶏のオクラおろし和え 豆腐と三つ葉のすまし汁 紫陽花ゼリー 580kcal/26.1g/3.2g	ご飯 魚のチーズパン粉焼き ブロッコリーのパプリカの イタリアンサラダ コンソメスープ 415kcal/20.5g/2.5g
20日 (金)	食パン 菜の花入りポトフ マカロニサラダ 牛乳 513kcal/17.5g/2.3g	♪選択食♪ ご飯・すまし汁 アジフライ/とんかつ インゲンと蒲鉾の生姜和え 黄桃缶 446kcal/15.6g/2.5g	ご飯 親子焼き 南瓜とがんもの煮物 豆腐の味噌汁 516kcal/25.2g/2.6g
21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 425kcal/17.6g/1.8g	ご飯 白身魚の沢煮 冬瓜と竹輪の煮物 里芋の味噌汁 マンゴー缶 419kcal/20.0g/2.6g	ご飯 ゴーヤチャンプル 人参しりしり モズクの味噌汁 501kcal/23.5g/2.8g
<おやつ> 小豆プリン			76kcal/2.7g/0.1g
22日 (日)	食パン 大根とそばろの バター醤油炒め もやしとハムのサラダ ジョア 420kcal/20.2g/1.9g	ポークカレー お豆のサラダ コンソメスープ(卵) パイン缶 584kcal/21.8g/2.5g	ご飯 鯖の七味焼 青梗菜のゆかり和え なめこの味噌汁 404kcal/18.4g/2.3g
23日 (月)	食パン 南瓜のリヨネーズ風 カリフラワーと コーンのサラダ 牛乳 441kcal/20.6g/2.3g	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/0.0g/0.1g	ご飯 鶏肉のはちみつ焼き きゃべつのごま和え お麩と水菜のすまし汁 402kcal/16.0g/1.8g
<おやつ> 青梅ゼリー			60kcal/1.3g/0g
24日 (火)	食パン カリフラワーと ベーコンのカレー炒め みかん缶 乳酸菌飲料 338kcal/11.0g/1.6g	ご飯 ミックスグリル ポテトサラダ コンソメスープ プリン 649kcal/27.2g/3.4g	ご飯 魚のマヨマスタード焼き 茄子の生姜あえ 豆腐と卵の味噌汁 451kcal/20.3g/1.9g

	朝食	昼食	夕食
25日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 納豆 わかめと白菜の味噌汁 465kcal/18.8g/2.2g	豚しゃぶのせそうめん 里芋と竹輪の煮物 イチゴのせババロア 507kcal/20.9g/2.5g	ご飯 魚のピカタ 青梗菜と カニかまのサラダ きのこのコンソメスープ 382kcal/19.1g/1.7g
	＜おやつ＞ たい焼き		97kcal/2.1g/0.2g
26日 (木)	食パン 茄子とツナのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 458kcal/15.3g/1.9g	ご飯 魚のおぼろ昆布蒸し かぶとベーコンのソテー 豚汁 パイ缶 515kcal/25.7g/2.7g	ご飯 千草焼き きゃべつと 蒸し鶏のサラダ 南瓜の味噌汁 429kcal/17.8g/2.5g
27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 552kcal/22.4g/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 560kcal/19.7g/1.9g	ご飯 和風きのこハンバーグ 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 389kcal/15.0g/2.5g
28日 (土)	食パン ジャーマンポテト かぶの梅サラダ 牛乳 467kcal/16.7g/2.3g	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/20.9g/2.2g	ご飯 鶏肉の ピナツソースかけ もやしとゴーヤの炒め物 さつま芋の味噌汁 400kcal/16.1g/2.5g
	＜おやつ＞ 杏仁ムース		52kcal/1.2g/0.1g
29日 (日)	食パン オムレツ 大根サラダ 牛乳 459kcal/18.9g/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 フルーツカクテル缶 483kcal/16.5g/2.7g	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 441kcal/16.7g/2.4g
30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 468kcal/18.9g/2.1g	ご飯 鯖のみりん焼き 小松菜とカニかまのサラダ インゲンの味噌汁 白桃缶 455kcal/19.9g/2.7g	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 492kcal/17.4g/2.2g
	＜おやつ＞ まんじゅう		70kcal/1.1g/0g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分