

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 (火)	食パン アスパラとツナの炒め物 蒸し茄子の 胡麻ドレッシングかけ コーヒー牛乳 500kcal/17.3g/1.8g	赤飯 鶏の治部煮 小松菜のサラダ さつま芋と椎茸の味噌汁 りんごヨーグルト 525kcal/20.3g/2.9g	ご飯 海老と生揚げの スイートチリソース煮 白菜と春菊の生姜和え 中華スープ 432kcal/19.0g/2.5g
2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/2.4g	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 パイン缶 496kcal/19.6g/2.5g	ご飯 めばるの山椒煮 大根とかかのサラダ 味噌汁 361kcal/18.5g/2.3g
	<おやつ> ショコラブチケーキ 93kcal/1.7g/0.2g		
3日 (木)	食パン ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 牛乳 491kcal/19.1g/1.7g	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 561kcal/23.7g/2.2g	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 474kcal/18.8g/2.0g
4日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 牛乳 444kcal/19.3g/1.8g	豚肉のみそ焼き丼 ゴーヤとツナの おかかサラダ 花魁とキャベツのすまし汁 フルーツカクテル缶 561kcal/19.3g/2.3g	ご飯 魚の葱ソース オクラの胡麻和え 南瓜の味噌汁 418kcal/18.6g/2.3g
5日 (土)	食パン ウインナーの野菜炒め 青梗菜と しらすのサラダ 乳酸菌飲料 417kcal/14.7g/2.5g	ご飯 白身魚のカレームニエル ポテトサラダ コンソメスープ パイン缶 486kcal/19.0g/1.7g	ご飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 インゲンと錦糸卵の和え物 法蓮草とわかめの味噌汁 453kcal/22.0g/2.6g
	<おやつ> ヨーグルトババロア 77kcal/2.3g/0.1g		
6日 (日)	食パン はんぺんのバターソテー ブロッコリーと チーズのサラダ 牛乳 428kcal/17.6g/2.2g	ご飯 鰯の香味焼き 大豆入り切り干し大根煮 里芋とごぼうの味噌汁 みかん缶 563kcal/20.8g/2.4g	ご飯 肉団子の酢豚風 さつま芋の胡麻サラダ 中華スープ(卵) 496kcal/15.3g/2.6g
7日 (月)	食パン インゲンのそぼろ炒め マンゴー缶 牛乳 465kcal/18.5g/2.4g	☆七夕献立☆ 七夕そうめん 揚げ出し豆腐 ホタテあん スイカ 472kcal/24.4g/2.4g	ご飯 チキンピカタ 胡瓜とアスパラのマリネ じゃが芋の味噌汁 496kcal/15.3g/2.6g
	<おやつ> 七夕おやつ 85kcal/2.3g/1.1g		

	朝 食	昼 食	夕 食
8日 (火)	食パン チーズ入り スクランブルエッグ イタリアンサラダ 牛乳 562kcal/20.1g/2.7g	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 白桃缶 411kcal/21.1g/2.9g	ご飯 鶏肉と根菜の味噌炒め 春雨とカニかまの 酢の物 すまし汁 459kcal/18.3g/2.0g
9日 (水)	ご飯 冬瓜とさつま揚げの煮物 オクラと汁の ドレッシング あえ 南瓜の味噌汁 417kcal/16.9g/2.5g	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 571kcal/19.3g/1.9g	ご飯 白身魚の酒蒸し カリフラワーと ベーコンの炒めもの わかめの味噌汁 456kcal/18.3g/2.6g
	<おやつ> イチゴムース		54kcal/1.72g/0.2g
10日 (木)	食パン ズッキーニと ウインナーのソテー 青梗菜と蒸し鶏の和え物 牛乳 478kcal/18.1g/2.2g	ご飯 鰯の蒲焼 ひじきサラダ あさりの味噌汁 みかん缶 482kcal/23.0g/2.4g	ご飯 ゴーヤチャンプルー 小松菜の辛子和え 中華スープ 443kcal/14.8g/2.3g
11日 (金)	食パン 卵と野菜の炒め物 マンゴー缶 牛乳 516kcal/15.5g/1.5g	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 黄桃缶 487kcal/15.0g/2.6g	ご飯 鯖の塩焼き 五目きんぴら 茄子と油揚げの味噌汁 472kcal/24.6g/2.7g
12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 457kcal/21.9g/2.5g	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 440kcal/18.1g/2.5g	ご飯 赤魚の煮つけ 大根と竹輪の バター醤油炒め 味噌汁 414kcal/21.7g/2.4g
	<おやつ> メイプルパンケーキ		64kcal/1.0g/0.2g
13日 (日)	食パン シーフードソテー 野菜のマリネ 牛乳 452kcal/18.8g/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 521kcal/20.7g/2.9g	ご飯 ポテトとチーズのオムレツ 玉葱のおかかサラダ コンソメスープ 445kcal/18.8g/2.4g
14日 (月)	食パン ミートボール と蕪のトマト煮 カリフラワーのサラダ ジョア 465kcal/17.4g/1.8g	ご飯 魚のおろし煮 ほうれん草と汁のソテー かきたま汁 マンゴー缶 423kcal/22.3g/1.9g	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーと かまぼこのあえもの 菜の花の味噌汁 471kcal/20.7g/2.2g
	<おやつ> コーヒーゼリー		46kcal/0.2g/0.0g
15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 564kcal/21.8g/2.3g	♪選択食♪ ご飯 具沢山味噌汁 ①鶏肉と野菜の酒蒸し ②鯖と野菜の酒蒸し 切昆布と薩摩揚げの煮物 黄桃缶	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 413kcal/16.8g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
16日 (水)	ご飯 はんぺんとふきの煮物 納豆 玉葱の味噌汁 397kcal/16.9g/2.9g	ご飯 海老かつフライ 人参のフルチサラダ コンソメスープ パインヨーグルト 575kcal/21.5g/2.7g	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 438kcal/17.3g/2.2g
	<おやつ> 黒ゴマプリン		78kcal/3.3g/0.1g
17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 482kcal/21.3g/2.4g	塩焼きそば 中華冷奴 中華スープ フルーツポンチ 526kcal/19.2g/2.6g	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
18日 (金)	食パン 肉団子入り野菜炒め さつま芋サラダ 牛乳 537kcal/20.1g/2.4g	ご飯 揚げ魚の野菜あん 竹輪入り切干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 黄桃缶 460kcal/20.1g/2.6g	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 500kcal/18.1g/2.3g
19日 (土)	食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 ミルクティー 441kcal/20.5g/1.8g	※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 530kcal/18.7g/2.2g	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ 中華スープ 419kcal/19.5g/2.7g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		46kcal/1.9g/0.1g
20日 (日)	食パン ウインナソテー ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 436kcal/16.8g/2.1g	ご飯 肉豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 かぶの味噌汁 マンゴー缶 514kcal/23.9g/2.8g	ご飯 鱈のハーブグリル スパゲッティサラダ コンソメスープ 450kcal/18.1g/2.1g
21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 429kcal/17.6g/2.1g	ご飯 魚のタルタル焼き ふきと油揚げの煮物 なめこの味噌汁 白桃ヨーグルト 519kcal/24.6g/2.2g	ご飯 八宝菜 茄子のドレッシングかけ 中華スープ 482kcal/18.0g/2.5g
	<おやつ> たい焼き		97kcal/2.1g/0.2g
22日 (火)	食パン お豆と挽肉のトマト炒め りんご缶 牛乳 506kcal/22.7g/1.4g	※花想いメニュー※ かに寿司 コーンコロケ 三平汁 ブルーベリームース 514kcal/15.8g/3.2g	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 455kcal/19.8g/2.7g
23日 (水)	ご飯 茄子とピーマンの鍋しぎ ブロッコリーの ゆかり和え 冬瓜の味噌汁 434kcal/12.1g/1.9g	ご飯 鶏肉と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 ほうれん草の味噌汁 パイン缶 525kcal/23.4g/2.7g	ご飯 お好み焼き風卵焼き 青梗菜の辛子和え 小松菜の味噌汁 438kcal/19.7g/2.6g
	<おやつ> イチゴババロア		96kcal/2.4g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
24日 (木)	食パン かぶと薩摩揚げの炒め物 青梗菜と もやしのサラダ 牛乳 421kcal/16.2g/1.9g	ご飯 魚の照焼き ぜんまいの炒り煮 しいたけの味噌汁 洋梨ヨーグルト 524kcal/27.3g/2.7g	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 454kcal/17.2g/2.3g
25日 (金)	食パン ツナいりスクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳 535kcal/21.3g/2.0g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め 茄子の揚げ煮 豆腐と水菜の味噌汁 みかん缶 498kcal/17.9g/2.0g	ご飯 魚のごま焼 モズクと オクラのあえもの ひら茸の味噌汁 574kcal/18.6g/2.5g
26日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒めもの 大根のイタリアンサラダ コーヒー牛乳 431kcal/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/19.8g/2.0g	ご飯 豆腐のか風味あんかけ ごぼうと里芋の味噌煮 すまし汁 457kcal/20.9g/2.7g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.2g/0.0g
27日 (日)	食パン ウィンナーとお豆のスー ほうれん草のサラダ ジョア 441kcal/18.3g/2.4g	ご飯 鯖の味噌煮 竹輪と青梗菜の炒め物 すまし汁 フルーツカテル缶 511kcal/22.7g/2.6g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き もやしとピーマンの和え物 水菜と卵の味噌汁 430kcal/17.8g/2.1g
28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 501kcal/21.6g/2.1g	冷やし中華 鶏のつくね照焼 杏仁豆腐 442kcal/17.3g/3.0g	ご飯 白身魚の バーベキューソース焼き 春雨とひじきのサラダ 油揚げとわかめの味噌汁 397kcal/18.9g/2.1g
	<おやつ> 黒糖ケーキ		62kcal/1.5g/0.1g
29日 (火)	食パン 海老と野菜のクリーム煮 白菜とツナのサラダ 牛乳 461kcal/24.8g/2.1	ご飯 コロケとホタテフライ 夏野菜のピクルス風 コーンスープ パイン缶 581kcal/14.2g/3.1g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き カリフラワーのくず煮 お麩と南瓜の味噌汁 432kcal/19.2g/2.1g
30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 403kcal/12.5g/2.4g	ご飯 肉じゃが 小松菜とカニかまのサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶 542kcal/23.2g/2.6g	ご飯 魚のトマトソース かぶとウィンナーの コンソメ煮 ポタージュ 472kcal/21.3g/1.8g
	<おやつ> ワッフル		79kcal/1.2g/0.1g
31日 (木)	食パン ハムとエンドウの炒め物 きゃべつのマリネ 牛乳 437kcal/16.2g/2.1g	ご飯 ネギ塩チキン ぜんまいの炒り煮 豆腐の味噌汁 りんご缶 547kcal/21.8g/2.6g	ご飯 か玉 マカロニサラダ 中華スープ 496kcal/19.18g/2.5g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分