

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 (金)	食パン 肉野菜炒め 豆サラダ 牛乳 496kcal/21.0g/2.1g	赤飯 めばるの山椒焼き 青梗菜の炒めもの わかめとお麴の味噌汁 フルーツカクテル缶 446kcal/21.0g/3.1g	ご飯 鶏肉の中華炒め アスパラのピーナツ和え 茄子の味噌汁 457kcal/17.6g/2.1g
2日 (土)	食パン シーフードソテー もやしのゴマサラダ 牛乳 401kcal/17.2g/1.9g	ご飯 豚肉の梅しそ焼き ごぼうの炒り煮 ひら茸とアサリの味噌汁 白桃缶 506kcal/21.7g/2.4g	ご飯 魚の南蛮漬け ポテトサラダ すまし汁 442kcal/18.6g/2.1g
	<おやつ> きなこパンケーキ		61kcal/1.2g/0.2g
3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 541kcal/16.3g/2.5g	ご飯 生揚げとエビの オイスターソース炒め 白菜のからし和え 春雨スープ りんご缶 460kcal/18.3g/2.2g	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 さつま芋の味噌汁 456kcal/20.8g/2.7g
4日 (月)	食パン 豆と野菜のトマト煮 マンゴー缶 ココア 481kcal/15.4g/2.2g	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 529kcal/21.6g/2.7g	ご飯 鰯の照焼 インゲンの生姜和え あさりのすまし汁 388kcal/22.9g/2.4g
	<おやつ> マスカットゼリー		47kcal/0.0g/0.0g
5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 451kcal/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 494kcal/20.7g/2.4g	ご飯 鰯の沢煮 ほうれん草のサラダ 里芋の味噌汁 460kcal/22.0g/2.5g
6日 (水)	ご飯 豆入りひじき煮 小松菜のシラス和え オクラの味噌汁 383kcal/16.2g/2.8g	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 みかん缶 534kcal/22.9g/1.9g	ご飯 鶏肉のピーナツソースかけ かぼちゃのソテー 油揚げ水菜の味噌汁 478kcal/20.9g/2.6g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.3g/0.0g
7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 475kcal/21.9g/2.1g	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 507kcal/21.2g/1.9g	ご飯 千草焼き 里芋のそぼろ煮 小松菜の味噌汁 461kcal/18.4g/2.7g
8日 (金)	食パン じゃが芋とツタの炒め物 マンゴー缶 ミルクティー 486kcal/16.8g/1.9g	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 593kcal/20.9g/2.3g	ご飯 魚と豆腐の煮付け 青梗菜と竹輪の ピリ辛炒め 畑菜の味噌汁 426kcal/23.1g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
9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 ヤクルト 426kcal/13.6g/2.0g	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 477kcal/21.2g/2.3g	ご飯 鶏つくね照焼 春雨の酢の物 あさりのすまし汁 454kcal/23.4g/2.8g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
10日 (日)	食パン 茄子とベーコンのソテー アスパラのサラダ 牛乳 489kcal/18.7g/2.3g	豚玉丼 かぶのカニ風味あんかけ なめこと豆腐の味噌汁 フルーツカクテル缶 496kcal/20.8g/2.4g	ご飯 鯖の梅肉焼き カリフラワーの薄くず煮 法蓮草と揚げ茄子 の味噌汁 444kcal/20.3g/2.4g
11日 (月)	食パン 豆とズッキーニのトマト煮 インゲンのフリットサラダ 牛乳 454kcal/20.1g/2.6g	ご飯 鰯の香草チーズパン粉焼き エンドウとコーンのサラダ コンソメスープ 黄桃缶 569kcal/22.5g/2.1g	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 410kcal/20.1g/2.6g
	<おやつ> ところてん		1.2kcal/0.1g/0.0g
12日 (火)	食パン 野菜炒め 白菜のサラダ ジョア 398kcal/15.9g/2.2g	夏野菜のチキンカレーライス きやべつと カニかまのサラダ コンソメスープ みかんヨーグルト 579kcal/20.3g/2.7g	ご飯 焼き魚の葱ソース もやしとピーマンのソテー 豆腐とえのきの味噌汁 431kcal/16.2g/2.2g
13日 (水)	ご飯 じゃが芋の炒め物 おろし納豆 白菜の味噌汁 501kcal/18.3g/2.3g	♪ 選択食 ♪ A:白身魚のフライ B:チキン南蛮 小松菜とツナの和風サラダ ご飯・味噌汁 りんご缶	ご飯 ゴーヤチャンプルー 冬瓜と竹輪の煮物 かぶと水菜のみそ汁 469kcal/21.0g/2.3g
	<おやつ> バームクーヘン		86kcal/1.1g/0.1g
14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 509kcal/17.6g/2.6g	オクラとろろ冷やし蕎麦 筑前煮 イチゴババロア 434kcal/22.7g/2.5g	ご飯 鯖の西京焼き 青梗菜と竹輪の煮びたし あさりのすまし汁 446kcal/23.2g/2.2g
15日 (金)	食パン オムレツ 洋梨缶 牛乳 484kcal/17.5g/1.8g	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 カニカマと青梗菜のサラダ マンゴー缶 493kcal/20.5g/2.3g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き インゲンと大根の生姜和え わかめと油揚げの味噌汁 494kcal/20.1g/2.1g
16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 463kcal/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/2.4g
	<おやつ> ショコラブチケーキ		93kcal/1.7g/0.3g

	朝 食	昼 食	夕 食
17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 434kcal/16.8g/2.2g	ご飯 鱈のポン酢かけ さつま芋のきんぴら 白菜とインゲンの味噌汁 白桃缶 471kcal/20.5g/2.1g	ご飯 麻婆豆腐 春雨と錦糸卵のサラダ 中華スープ 498kcal/21.9g/2.9g
18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 もやし中華サラダ 菜の花と人参のスープ りんご缶 489kcal/19.6g/2.6g	ご飯 魚のマヨマスタード焼き 小松菜とチキンのサラダ とろろ昆布の味噌汁 432kcal/22.1g/2.5g
	<おやつ> グレープゼリー		47kcal/0.0g/0.0g
19日 (火)	食パン アスパラとツタの炒め物 青梗菜と竹輪の 胡麻サラダ 牛乳 440kcal/19.6g/1.9g	ご飯 白身魚のパン粉焼き じゃが芋と肉団子のコンソメ煮 水菜の味噌汁 黄桃缶 546kcal/23.1g/2.8g	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 460kcal/19.7g/2.8g
20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 516kcal/18.3g/2.0g	肉味噌きゃべつロコモコ風丼 素揚げなすのおろし和え 胡瓜ととわかめのサラダ お麩とオクラのすまし汁 バナナとブルーベリーのヨーグルト 563kcal/20.5g/2.4g	ご飯 鶏の治部煮 オクラのおかか和え たまご入りみそ汁 457kcal/21.0g/2.2g
	<おやつ> わらびもち		56kcal/1.1g/0.1g
21日 (木)	食パン 野菜とベーコンの豆乳煮 胡瓜とアスパラのマリネ 牛乳 467kcal/20.0g/2.1g	ご飯 鱈の煮つけ マカロニサラダ 法蓮草と油揚げの味噌汁 マンゴー缶 545kcal/22.3g/2.4g	ご飯 青椒肉絲 小松菜のじゃこ炒め 絹さやと大根の 中華スープ 436kcal/22.0g/2.7g
22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 432kcal/19.1g/2.2g	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼き きゃべつとツタのソテー さつま芋と春菊の味噌汁 パイン缶 533kcal/21.0g/2.4g	ご飯 鯖の中華たれかけ 野菜ビーフン炒め 中華スープ 456kcal/16.0g/2.5g
23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 498kcal/19.4g/2.6g	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> ワッフル		79kcal/1.2g/0.1g
24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 490kcal/21.9g/2.3g	♪ 選択食 ♪ A:鶏肉の塩麴焼き B:鯡の香味焼き ご飯・味噌汁 法蓮草のなめ茸和え 洋梨缶	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 大根とツタの和風サラダ とろろ昆布の味噌汁 423kcal/20.1g/2.4g
	松風庵(ホーム喫茶)		

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (月)	食パン チキンボールと 野菜のカレー煮 アスパラのイタリアンサラダ 牛乳 468kcal/20.5g/2.7g	冷やし中華 焼売 杏仁ムース 453kcal/17.5g/2.6g	ご飯 魚のから揚げ野菜あん 南瓜サラダ 椎茸と絹さやの味噌汁 436kcal/2.5g/0.1g
	<おやつ> 抹茶ババロア		91kcal/1.2g/0.1g
26日 (火)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 人参とツナサラダ 牛乳 436kcal/20.7g/2.0g	※花想いメニュー※ はらこ飯風ちらし寿司 笹かまの磯辺揚げ おくずかけ レモンゼリー 526kcal/19.7g/2.8g	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 インゲンとひら茸の 胡麻和え 人参とキャベツの味噌汁 459kcal/19.1g/2.3g
27日 (水)	ご飯 里芋とつみれの煮物 納豆 大根の味噌汁 440kcal/19.1g/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 561kcal/16.1g/2.2g	ご飯 鱈の焼き浸し 青梗菜とエビの塩炒め 油揚げとわかめの味噌汁 400kcal/24.9g/2.3g
	<おやつ> カステラ		68.0kcal/1.3g/0.0g
28日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 ブロッコリーサラダ 牛乳 441kcal/19.4g/1.9g	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶 502kcal/18.4g/2.5g	ご飯 鯖の七味焼き もやしとほうれん草 のナムル 南瓜と玉ねぎの味噌汁 483kcal/22.7g/2.7g
29日 (金)	食パン チーズ入り スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳 550kcal/20.0g/2.5g	ご飯 鶏のから揚げおろしあん 小松菜とカニかまサラダ 椎茸と白菜の味噌汁 りんご缶 591kcal/22.5g/2.4g	ご飯 めばるの山椒焼き 人参と蒸し鶏の フリチンサラダ 具沢山味噌汁 329kcal/18.2g/2.1g
30日 (土)	食パン じゃが芋とウインナーの スープ煮 ブロッコリーとエノコのサラダ ジョア 461kcal/18.2g/2.2g	ご飯 鯖のおぼろ昆布蒸し 小松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 459kcal/20.0g/2.4g	ご飯 豚肉の柳川風煮 白菜とほうれん草の 酢味噌和え お麩とインゲンのすまし汁 437kcal/22.8g/2.3g
	<おやつ> 水まんじゅう		58kcal/0.7g/0.0g
31日 (日)	食パン 野菜炒め 菜の花とピーマンのサラダ 牛乳 463kcal/20.4g/2.0g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め オクラとナルトのお浸し はんぺんのすまし汁 フルーツカクテル缶 541kcal/18.1g/2.6g	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 車麩のそぼろあんかけ 白菜の味噌汁 437kcal/20.3g/2.7g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分