

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 (月)	食パン ポークビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト 508kcal/19.6g/1.9g	赤飯 鶏肉の照焼 れんこんきんぴら 大根のすまし汁 パイン缶 492kcal/18.4g/2.2g	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 436kcal/18.6g/2.8g
	<おやつ> 黒糖ケーキ		62kcal/1.5g/0.1g
2日 (火)	食パン キャベツとツナのソテー パンプキンサラダ 牛乳 486kcal/19.9g/2.2g	きつねそば 野菜かき揚げ りんごヨーグルト 490kcal/20.0g/2.8g	ご飯 鰯の粕漬け焼き 茄子のドレッシング かけ お麴の味噌汁 485kcal/19.6g/1.8g
3日 (水)	ご飯 根菜と竹輪の煮もの ねぎ入り納豆 椎茸の味噌汁 440kcal/21.0g/2.7g	鶏のソースカツ丼 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 541kcal/18.3g/2.5g	ご飯 鰯の香味焼き 蓮根と白滝のピリ辛炒め 春菊の味噌汁 428kcal/18.9g/2.0g
	<おやつ> イチゴのフルーチェ		54kcal/1.4g/0.2g
4日 (木)	食パン ポテトとウィンナーのソテー インゲンのフリットサラダ コーヒー牛乳 489kcal/18.0g/2.4g	♪選択食♪ ご飯、かき玉汁 ①豚肉と車麴の煮物 ②ちゃんちゃん焼き 青梗菜と大豆の炒め物 白桃缶	ご飯 松風焼き 冬瓜の煮物 水菜の味噌汁 439kcal/20.7g/2.2g
5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 483kcal/19.2g/1.9g	ご飯 めばるのゆかり揚げ ひじきと油揚げの炒め煮 南瓜の味噌汁 マンゴー缶 557kcal/23.9g/2.9g	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 小松菜の中華和え 春雨スープ 418kcal/16.0g/2.1g
6日 (土)	食パン 厚焼き卵 小松菜のかにかマサラダ 牛乳 485kcal/20.4g/2.2g	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 あさりの味噌汁 パイン缶 492kcal/20.0g/2.1g	ご飯 白身魚のさらさ蒸し 切昆布の炒り煮 じゃが芋の中華スープ 450kcal/23.0g/2.6g
	<おやつ> カステラ		52kcal/1.0g/0.0g
7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 419kcal/18.9g/2.0g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ 青菜とアサリの炒め物 中華コーンスープ みかん缶 521kcal/16.7g/2.6g	ご飯 鰯の味噌煮 里芋と大豆の煮もの 白菜と蒲鉾のすまし汁 461kcal/22.6g/2.3g
8日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め もやしの中華サラダ 牛乳 454kcal/16.5g/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 419kcal/19.6g/2.6g	ご飯 鶏肉のハニー マスタードソース カリフラワーのミソ煮 コンソメスープ 470kcal/19.5g/2.8g
	<おやつ> くずもち		58kcal/0.5g/0.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
9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 496kcal/22.1g/2.6g	ご飯 鰯の胡麻だれ焼き じゃが芋とツナの炒め物 椎茸の味噌汁 パイン缶 498kcal/23.6g/2.2g	ご飯 イカ団子と野菜の炒め物 生揚げのカレー風味煮 コーンとエンドウのスープ 412kcal/17.1g/2.4g
10日 (水)	ご飯 がんもの煮物 法蓮草のピーナッツ和え 油揚げ味噌汁 438kcal/16.8g/2.3g	※敬老祝い膳※ 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 618kcal/21.7g/2.2g	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 キャベツの磯和え お麩と水菜の味噌汁 424kcal/18.2g/2.2g
	<おやつ> 長寿まんじゅう		68kcal/0.8g/0.0g
11日 (木)	食パン 洋風卵とじ インゲンのサラダ ジョア 471kcal/16.6g/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 509kcal/24.4g/2.9g	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 わかめとコーンのスープ 451kcal/20.3g/2.2g
12日 (金)	食パン ツナの野菜炒め 茄子とハムのマリネ 牛乳 510kcal/19.6g/2.1g	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 あさりと小松菜の味噌汁 みかん缶 519kcal/20.1g/2.3g	ご飯 白身魚のバジルソース 野菜のカレー蒸し コンソメスープ 396kcal/17.1g/2.7g
13日 (土)	食パン じゃが芋とウインナーのスープ マカロニサラダ 牛乳 490kcal/17.0g/2.3g	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 466kcal/19.9g/1.9g	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 小松菜の味噌汁 439kcal/20.6g/2.7g
	<おやつ> パンケーキ		64kcal/1.1g/0.2g
14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 413kcal/17.9g/2.2g	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 613kcal/19.4g/2.4g	ご飯 鯖の煮付け ひじきとツナの和風サラダ 人参の味噌汁 452kcal/20.8g/2.4g
15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 436kcal/15.8g/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 462kcal/16.6g/2.2g	ご飯 蒸し魚の野菜あんかけ じゃが芋のスープ煮 お麩入り味噌汁 444kcal/22.9g/3.0g
	<おやつ> チョコババロア		118kcal/2.8g/0.1g
16日 (火)	食パン イカ団子と お豆のスープ煮 ブロッコリーとかぶのサラダ 牛乳 480kcal/15.6g/1.7g	濃厚ハヤシライス ハムサラダ きのこスープ クリームソーダゼリー 506kcal/12.7g/3.2g	ご飯 肉豆腐 春菊のわさび和え 玉葱とキャベツの味噌汁 409kcal/18.6g/2.0g

	朝 食	昼 食	夕 食
17日 (水)	ご飯 もやしと干し海老 の炒め物 納豆 里芋の味噌汁 436kcal/19.0g/2.9g	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 461kcal/19.3g/2.0g	ご飯 イワシつみれと蓮根の煮物 キャベツと鶏そぼろ炒め そうめん汁 460kcal/18.3g/1.9g
	<おやつ> プチケーキ		135kcal/2.4g/0.5g
18日 (木)	食パン ツナ入り スクランブルエッグ 洋梨缶 牛乳 491kcal/18.6g/1.5g	ご飯 家常豆腐 法蓮草のナムル 中華スープ 白桃缶 490kcal/18.2g/2.4g	ご飯 鰯の幽庵焼き 切干大根の炒り煮 油揚げの味噌汁 468kcal/23.4g/2.7g
19日 (金)	食パン ポークビーンズ 人参サラダ ココア 555kcal/24.1g/2.1g	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け インゲンの生姜和え はんぺんのすまし汁 バナナ 514kcal/17.7g/2.0g	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 422kcal/17.7g/1.9g
20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 409kcal/16.1g/2.1g	豚しゃぶのせそうめん ひじきいり豆腐 パインヨーグルト 462kcal/24.3g/2.5g	ご飯 酢鶏 れんこんと竹輪の煮物 コーン入り中華スープ 446kcal/16.6g/2.2g
	<お彼岸> 南瓜のおはぎ		84kcal/1.7g/0.0g
21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 牛乳 455kcal/22.2g/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 黄桃缶 496kcal/21.2g/2.1g	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 わかめとえのきの酢の物 オクラのポン酢和え さつま芋の味噌汁 467kcal/17.3g/2.4g
22日 (月)	食パン スクランブルエッグ オクラのドレッシング 和え ヤクルト 450kcal/14.7g/2.0g	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/27g/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 南瓜の味噌汁 413kcal/16.6g/2.8g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0.0g/0.0g
23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 486kcal/18.2g/2.0g	きのこご飯 鶏肉の塩麴焼き かぶの煮物 油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 561kcal/24.0g/2.9g	ご飯 鰯のソテートマトソース じゃが芋とインゲンのサラダ きのこいりコンソメスープ 431kcal/20.1g/2.0g
24日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 青梗菜のわさび和え 里芋とほうれん草 の味噌汁 422kcal/14.8g/2.1g	ご飯 カレーの沢煮 れんこんのベーコン炒め そうめん汁 りんご缶 451kcal/21.1g/2.6g	ご飯 豚肉のカレー風味炒め 小松菜と玉ねぎのサラダ 野菜ミルクスープ 538kcal/22.3g/2.4g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		72kcal/1.0g/0.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (木)	食パン 豆と野菜とツナのトマト煮 白桃缶 牛乳 430kcal/17.8g/1.5g	塩ラーメン (柚子風味) 揚げ春巻 イチゴフルーチェ 558kcal/19.6g/3.7g	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 448kcal/22.0g/2.2g
26日 (金)	食パン 海老とかぶのシチュー ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料 403kcal/17.0g/1.9g	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんか 筑前煮 花麩の味噌汁 パイ缶 589kcal/22.8g/2.2g	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 441kcal/24.3g/2.8g
27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 451kcal/18.7g/2.3g	ご飯 チキンカツ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 白菜の味噌汁 黄桃缶 519kcal/17.9g/2.4g	ご飯 白身魚のタルタル焼き ビーフン炒め 玉葱と畑菜のスープ 434kcal/21.0g/2.0g
	<おやつ> りんごムース		48kcal/1.0g/0.1g
28日 (日)	食パン あさりとカリフラワーのカレ お豆のサラダ 牛乳 482kcal/20.6g/2.3g	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ マンゴー缶 486kcal/16.7g/2.8g	ご飯 鱈の塩麩焼き ごぼうとハムのサラダ 大根と人参の味噌汁 432kcal/21.1g/2.0g
	<松風庵> わらびもち		60kcal/0.7g/0.0g
29日 (月)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め カリフラワーと チーズのサラダ 牛乳 489kcal/20.7g/2.2g	✽花想いメニュー✽ 笹寿司、そうめん汁 焼き茄子 きのこのおろし和え 白桃缶 406kcal/9.6g/3.2g	ご飯 めばるの山椒煮 ビーフンのそぼろ炒め 豆腐の味噌汁 466kcal/24.2g/2.0g
	<おやつ> バニラババロア		91kcal/2.4g/0.1g
30日 (火)	食パン 豆入りスクランブルエッグ りんご缶 牛乳 527kcal/16.8g/1.5g	ご飯 ハンバーグトマトソース シエルマカロニサラダ お麩の味噌汁 黄桃缶 494kcal/19.4g/2.6g	ご飯 白身魚の チーズクリームソース 茄子とベーコンのソテー コンソメスープ 418kcal/21.9g/2.4g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分