

5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 (木)	食パン さつま揚げと 野菜の炒め物 もやしのゴマドレッシング ジョア 421kcal/14.6g/2.0g	赤飯 ますのレモン醤油焼き 切昆布と大豆の煮物 花麩の味噌汁 パイン缶 538kcal/23.0g/2.9g	ご飯 鶏肉のガーリックソテー シエルマカロニサラダ コンソメスープ 429kcal/19.5g/1.8g
2日 (金)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 蒸し鶏のサラダ 牛乳 489kcal/17.9g/2.3g	ご飯 海老かつフライ ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁 黄桃缶 456kcal/20.7g/2.5g	ご飯 焼き豚肉の 粒マスタードソース インゲンとツナの炒め物 コンソメスープ 495kcal/19.7g/2.1g
3日 (土)	食パン ジャーマンポテト キャベツの 辛子マヨネーズ和え 牛乳 464kcal/20.1g/2.3g	ご飯 イタリアンオムレツ 菜の花サラダ コーンポタージュ 洋梨缶 526kcal/18.1g/3.0g	ご飯 メバルの生姜煮 胡瓜のポン酢風味 わかめと豆腐の味噌汁 421kcal/20.2g/2.0g
	<おやつ> きなこパンケーキ		61kcal/1.2g/0.2g
4日 (日)	食パン 豆乳スープ ブロッコリーとコーンのサラダ コーヒーストック 477kcal/21.0g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 みかん缶 438kcal/17.9g/2.3g	ご飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め 里芋の味噌汁 491kcal/17.8g/2.5g
5日 (月)	食パン ミートオムレツ マンゴー缶 牛乳 425kcal/15.4g/2.2g	端午の節句 ちまき風混ぜご飯 魚の唐揚げ 小松菜と干しエビの和え物 中華スープ・杏仁豆腐 425kcal/15.4g/2.3g	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこソース はんぺんのすまし汁 さつま揚げと玉ねぎの煮物 469kcal/16.9g/2.2g
	<おやつ> 黒ゴマプリン		59kcal/1.3g/0.2g
6日 (火)	食パン インゲンとツナの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 437kcal/17.7g/1.6g	ご飯 たらこのハーブグリル じゃが芋のミル煮 トマトスープ・白桃缶 523kcal/20.2g/2.2g	ご飯 鶏肉の中華炒め 茄子の煮物 わかめと水菜 424kcal/19.2g/2.7g
7日 (水)	ご飯 車麩と野菜の煮物 納豆 さつま芋の味噌汁 418kcal/14.8g/1.9g	創立記念日 二色丼 天ぷら、花麩のすまし汁 小松菜の柚子浸し ピーチヨーグルトババロア 572kcal/20.0g/2.9g	ご飯 マスの胡麻だれ焼き ブロッコリーサラダ なめこの味噌汁 539kcal/23.1g/2.3g
	<おやつ> 抹茶ゼリー黒蜜かけ		61kcal/1.1g/0.1
8日 (木)	食パン ウインナーの野菜炒め 大根の和風サラダ 牛乳 430kcal/18.5g/2.8g	ご飯 鰯の揚げ煮 もやしとピーマンの塩炒め 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 マンゴー缶 498kcal/17.1g/2.2g	ご飯 豚肉と大根の煮物 かぶとツナの和え物 かきたま汁 425kcal/21.7g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
9日 (金)	食パン 肉団子のトマト煮 菜の花の黒ゴマ和え 牛乳 433kcal/19.3g/2.0g	ソース焼きそば 水餃子 黄桃缶 わかめスープ 黄桃缶 514kcal/16.8g/2.7g	ご飯 擬製豆腐 切干し大根と さつま揚げの煮物 お麴の味噌汁 481kcal/21.4g/2.5g
10日 (土)	食パン かぶのポトフ 青梗菜のサラダ 牛乳 390kcal/22.2g/2.1g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き オニオンサラダ ポタージュ みかん缶 548kcal/17.5g/2.4g	ご飯 魚の味噌マヨネーズ 焼き きんぴらごぼう そうめん入りすまし汁 471kcal/18.3g/2.8g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.3g/0.0g
11日 (日)	食パン なすとベーコンのソテー 白菜とコーンのサラダ 牛乳 444kcal/16.3g/2.5g	母の日 ガリックライス ビーフシチュー 花野菜サラダ コンソメスープ・パイ 488kcal/21.4g/2.6g	ご飯 えび玉炒め 菜の花の辛子和え 春菊の味噌汁 430kcal/20.1g/1.8g
12日 (月)	食パン 鶏肉と野菜のクリーム煮 マンゴー缶 ジョア 448kcal/16.1g/1.8g	ご飯 豚肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草とツナの和え物 あさりと豆腐のすまし汁 フルーツカクテル缶 526kcal/21.3g/3.0g	ご飯 マスの バター醤油風味焼き もやしのお浸し すまし汁 488kcal/21.4g/2.1g
	<おやつ> コーヒーゼリー		54kcal/0.2g/0.0g
13日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め インゲンのピーナッツ和え 牛乳 442kcal/22.0g/2.0g	ご飯 鰯のトマトソース シエルマカロニサラダ コンソメスープ 黄桃缶 448kcal/20.7g/2.7g	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃが芋とちくわの煮物 油揚げの味噌汁 431kcal/16.2g/2.2g
14日 (水)	ご飯 ハム入り野菜炒め 納豆の青菜和え 人参とオクラの味噌汁 501kcal/18.3g/2.3g	ご飯 チキンカツ 胡瓜とコーンのサラダ かきたま汁 マンゴー缶 507kcal/20.5g/2.2g	ご飯 豆腐とえびの 中華風うま煮 ごぼうと里芋の味噌煮 中華スープ 401kcal/21.0g/2.4g
	<おやつ> いちごババロア		88kcal/0.8g/0.1g
15日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー ブロッコリーの おかかサラダ 牛乳 400kcal/12.5g/2.2g	ご飯 えびと生揚げの チリソース炒め 菜の花とハムのナムル 中華スープ 黄桃ヨーグルト 512kcal/20.5g/2.3g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き フキと油揚げの煮物 白菜と玉ねぎの味噌汁 446kcal/23.2g/2.2g
16日 (金)	食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 ジョア 415kcal/13.1g/2.0g	カレーうどん もやしと胡瓜の酢の物 イチゴのフルーチェ 482kcal/26.2g/2.3g	ご飯 メバルの山椒煮 根菜とがんもどきの煮物 アサリと大根の味噌汁 515kcal/19.3g/2.6g

	朝 食	昼 食	夕 食
17日 (土)	食パン 鶏と野菜の炒め物 南瓜サラダ コーヒー牛乳 480kcal/15.6g/1.7g	ご飯 魚の明太子マヨネーズ焼き 青梗菜の卵炒め トマトスープ パイン缶 493kcal/21.5g/2.5g	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆入り切干大根の煮物 はんぺんと 菜の花の味噌汁 470kcal/21.4g/2.4g
	<おやつ> バニラババロア		78kcal/2.1g/0.1g
18日 (日)	食パン ほうれん草と ウインナーの炒めもの 白菜と人参のフレンチサラダ 牛乳 424kcal/17.3g/2.2g	ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ ひじきとさつま揚げの煮物 しいたけとわかめの味噌汁 みかん缶 515kcal/19.1g/2.4g	ご飯 ポテトチーズ オムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ 466kcal/21.7g/2.4g
19日 (月)	食パン かぶのスープ煮 枝豆サラダ 牛乳 431kcal/17.9g/2.1g	ご飯 揚げ魚のおろしソース インゲンとベーコンのソテー 油揚げの味噌汁 黄桃缶 511kcal/22.1g/2.7g	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜とザーサイの 中華あえ 中華スープ 476kcal/19.3g/2.3g
	<おやつ> 芋ようかん		45kcal/0.9g/0.1g
20日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め カリフラワーと チーズのサラダ 牛乳 420kcal/17.2g/2.0g	ご飯 ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のサラダ 豆乳スープ みかん缶 561kcal/21.0g/2.7g	ご飯 白身魚の治部煮 じゃが芋の炒め物 豆腐の味噌汁 421kcal/19.9g/2.4g
21日 (水)	ご飯 がんと野菜の煮物 もやしのポン酢和え 冬瓜と小松菜の味噌汁 516kcal/18.3g/2.0g	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華スープ パイン缶 526kcal/21.1g/2.1g	ご飯 アジのみりん焼き 里芋のソテー すまし汁 418kcal/20.2g/2.5g
	<おやつ> 抹茶パンケーキ		61kcal/1.1g/0.1g
22日 (木)	食パン スクランブルエッグ ポパイサラダ ジョア 403kcal/20.6g/1.9g	♪ 選択食 ♪ A:にら玉炒め B:海鮮野菜炒め ご飯・味噌汁 切干大根のナムル マンゴー缶	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草と えのきの辛子和え そうめん入りすまし汁 517kcal/22.4g/2.1g
23日 (金)	食パン 鶏とそら豆のクリーム煮 インゲンの和風ドレッシング 牛乳 441kcal/20.6g/2.3g	五目いなり寿司 れんこんきんぴら 青菜の青しそ和え イワシのつみれ汁 ネモフィラゼリー 616kcal/21.5g/2.4g	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 さつま芋の胡麻サラダ あさりと大根の味噌汁 406kcal/16.0g/2.5g
24日 (土)	食パン ウインナーソテー マカロニサラダ 乳酸菌飲料 498kcal/19.4g/2.6g	ご飯・中華スープ 豚肉と厚揚げの オイスター炒め 春雨とカニかまの和え物 フルーツカクテル缶 496kcal/20.0g/2.4g	ご飯 豆腐の海老あんかけ 菜の花サラダ しいたけと 菜の花の味噌汁 461kcal/19.0g/2.2g
	<おやつ> 杏仁豆腐		36kcal/0.1g/0g

	朝 食	昼 食	夕 食
25日 (日)	食パン プレーンオムレツ 白菜と胡瓜のサラダ ココア 465kcal/18.8g/2.2g	ご飯 メバルの竜田揚げ ひじきの和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶 483kcal/19.9g/2.2g	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 青梗菜の炒め物 コンソメスープ 405kcal/19.6g/2.4g
	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリーの 和風マヨネーズ 牛乳 497kcal/20.2g/1.9g	ご飯 豚肉の味噌漬焼き 小松菜の煮びたし すまし汁 パイン缶 白桃缶	ご飯 魚の甘酢あんかけ もやしと蒲鉾の わさび和え さつま芋の味噌汁 494kcal/21.0g/2.8g
	<おやつ> ワッフル		79kcal/1.2g/0.1g
27日 (火)	食パン ウインナーと 白菜のコンソメ煮 オクラのドレッシング和え 牛乳 502kcal/16.5g/2.0g	シーフードカレー 野菜サラダ みかんヨーグルト コンソメスープ 465kcal/23.0g/2.1g	ご飯 豆腐つくねの照焼 きゃべつとシラスの炒め煮 なめこの味噌汁 409kcal/16.9g/2.8g
28日 (水)	ご飯 豚肉と大根の煮物 納豆 味噌汁 527kcal/21.2g/2.3g	親子うどん 青梗菜の和え物 黄桃缶 506kcal/20.4g/2.4g	ご飯・すまし汁 タラの梅マヨネーズ焼き がんもどきと なすの煮物 509kcal/16.1g/2.5g
	<おやつ> たい焼き		
29日 (木)	食パン お豆とひき肉のトマト炒め スパゲッティーサラダ ミルクティー 446kcal/21.2g/2.4g	ご飯 豚肉の葱塩焼き 小松菜のくるみ和え 油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 481kcal/19.0g/2.4g	ご飯 鯖の田楽風 オクラとコーンのサラダ すまし汁 441kcal/16.7g/2.4g
30日 (金)	食パン 鶏と野菜の炒め物 小松菜とハムのサラダ 牛乳 435kcal/22.2g/1.9g	ご飯 アジのチーズパン粉焼き 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ 白桃缶 528kcal/18.1g/3.0g	ご飯 牛肉とエリンギの オイスターソース炒め 春雨サラダ 卵と玉ねぎの味噌汁 492kcal/17.4g/2.2g
31日 (土)	食パン ブロッコリーの海老炒め 茄子のドレッシングかけ 牛乳 478kcal/18.8g/2.2g	ご飯 豚肉の胡麻味噌煮 マカロニサラダ すまし汁 りんご缶 528kcal/15.2g/2.5g	ご飯 魚の七味焼き 切昆布と さつま揚げの炒り煮 豆腐の味噌汁 437kcal/22.8g/2.3g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/2.7g/0.1g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分