

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 卵焼き 小松菜とハムのサラダ 牛乳 418kcal/17.0g/1.8g	赤飯 鯖の塩焼き 春菊の胡麻和え しめじの味噌汁 白桃缶 537kcal/22.9g/2.9g	ご飯 豆腐ステーキそぼろあん ぜんまいと糸コンの煮物 菜の花のすまし汁 389kcal/16.8g/1.7g
	<おやつ> イチゴパバロア		91g/2.4g/0.1g
2日 (火)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 青菜の 青じそドレッシング和え 牛乳 453kcal/23.2g/2.8g	ご飯 魚のハーブグリル キャベツのマリネ 大根のコンソメスープ マンゴー缶 468kcal/18.6g/1.9g	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 ミニコロケ オクラの味噌汁 492kcal/17.8g/2.7g
3日 (水)	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 鶏とキャベツの和え物 アサリのすまし汁 351kcal/17.2g/2.9g	ご飯 牛肉とエリンギ オイスターソース炒め 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ パイナップル 565kcal/18.4g/2.6g	ご飯 鰯の若菜蒸 薩摩芋と豆の煮物 卵と大根の味噌汁 468kcal/21.1g/1.9g
	<おやつ> パンケーキ(抹茶)		61kcal/1.1g/0.1g
4日 (木)	食パン いんげんとツナの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 497kcal/19.5g/2.3g	ご飯 エビとそら豆の中華炒め ほうれん草と大根のナムル 豆腐の中華スープ 黄桃缶 465kcal/23.0g/2.6g	ご飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 菜の花の炒め物 人参と青梗菜のすまし汁 440kcal/15.1g/2.6g
5日 (金)	食パン 豆乳スープ オニオンサラダ ヨーグルト 396kcal/15.4g/2.2g	<端午の節句> ちまき風混ぜご飯 赤魚の粕漬け焼 茶碗蒸し イチゴケーキ 559kcal/27.4g/2.7g	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 茄子の味噌汁 449kcal/17.2g/2.2g
6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 465kcal/17.4g/2.1g	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ 白菜のスープ 洋梨缶 496kcal/18.9g/2.1g	ご飯 魚のマヨネーズ 蒸し かぶとがんもの煮物 舞茸の味噌汁 421kcal/20.0g/2.6g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
7日 (日)	食パン スクランブルエッグ みかん缶 牛乳 501kcal/16.5g/1.4g	<創立記念日> かにちらし寿司 天ぷら つみれのすまし汁 メロン 496kcal/17.2g/2.9g	ご飯 肉豆腐 小松菜の辛し和え 里芋の味噌汁 467kcal/24.5g/2.4g
8日 (月)	食パン ほうれん草の卵とじ ブロッコリーと南瓜のサラダ 牛乳 448kcal/17.6g/1.6g	ご飯 ぶりのカレームニエル レンコンのベーコン炒め 野菜とマカロニのスープ パイ缶 528kcal/20.7g/2.2g	ご飯 チキンソテー茸バターソース 青梗菜のポン酢和え 人参の味噌汁 428kcal/20.0g/2.8g
	<おやつ> 抹茶ゼリー		47kcal/0.1g/0g

	朝 食	昼 食	夕 食
9日 (火)	食パン カリフラワーのトマト煮 いんげんのサラダ 牛乳 433kcal/19.8g/1.8g	ジャージャー麺 カニ焼売 わかめスープ フルーツポンチ 530kcal/18.4g/3.0g	ご飯 ひじき入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁 451kcal/20.1g/2.6g
10日 (水)	ご飯 えび団子と野菜の炒め煮 納豆 オクラの味噌汁 427kcal/18.0g/2.7g	ご飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメソテー 豆腐と青梗菜のスープ みかん缶 519kcal/16.6g/2.2g	ご飯 鰯のバター醤油焼き もやしとにらの炒め物 かきたま汁 427kcal/22.2g/2.2g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.3g/0g
11日 (木)	食パン ミートオムレツ 南瓜のサラダ 牛乳 463kcal/18.7g/1.8g	キーマカレー 海老サラダ いんげんとコーンのスープ バナナ 486kcal/18.5g/2.2g	ご飯 鰯の梅肉焼 落と油揚げの煮物 なめこの味噌汁 477kcal/21.5g/2.6g
12日 (金)	食パン 鶏と野菜の炒め物 ブロッコリーの青じそドレ ジョアマスカット 371kcal/21.0g/2.6g	ご飯 魚のフリッターオーロラソース 人参サラダ 豆乳スープ パイン缶 588kcal/20.2g/2.0g	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 里芋の味噌汁 456kcal/17.6g/2.9g
13日 (土)	食パン かぶのポトフ ポテトサラダ 牛乳 453kcal/16.1g/2.5g	ご飯 鯖の山椒焼き 茄子と竹輪の煮物 お麩の味噌汁 フルーツカテル缶 488kcal/21.4g/2.6g	ご飯 豚肉のくわ焼き キャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁 457kcal/19.0g/1.8g
	<おやつ> ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
14日 (日)	食パン 茄子とベーコンのソテー マンゴー缶 牛乳 462kcal/16.2g/1.9g	♥ 母の日 ♥ パセリライス、ハンバーグ ブロッコリーのフレンチサラダ キャベツとお豆のスープ ケーキ 535kcal/17.1g/2.7g	ご飯 鰯の磯辺天ぷら 落の土佐煮 水菜のすまし汁 447kcal/24.6g/2.1g
15日 (月)	食パン クリーム煮 白菜のサラダ ヨーグルト 396kcal/19.7g/2.0g	ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ かぶの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ 479kcal/21.0g/2.9g	ご飯 メンチカツ キャベツの和風サラダ オクラの味噌汁 497kcal/14.6g/2.6g
	<おやつ> パンナコッタ		103kcal/2.2g/0.1g
16日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め 胡瓜とかぶのサラダ 牛乳 520kcal/18.5g/2.3g	ご飯 鶏と野菜の炒め物 レンコンと茸のマリネ 豆腐の味噌汁 みかん缶 489kcal/17.8g/2.1g	ご飯 鰯の治部煮 じゃが芋の炒め物 蒲鉾のすまし汁 398kcal/22.5g/2.4g
17日 (水)	ご飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 豆サラダ オクラのすまし汁 389kcal/12.5g/2.4g	ご飯 麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ 白桃缶 518kcal/20.9g/2.6g	ご飯 鰯のみりん焼き かぼちゃの煮物 油揚げの味噌汁 503kcal/23.9g/2.6g
	<おやつ> わらび餅		60kcal/0.7g/0g

	朝 食	昼 食	夕 食
18日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー 薩摩芋の胡麻サラダ ヤクルト 399kcal/12.1g/1.9g	ご飯 魚の卵とじ カリフラワーの味噌炒め 白菜汁 リンゴ缶 493kcal/28.1g/2.4g	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ミニコロケ わかめの味噌汁 511kcal/19.1g/2.6g
19日 (金)	食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳 488kcal/15.6g/1.6g	けんちんそば 豆腐サラダ ヨーグルト和え 426kcal/22.3g/2.8g	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の胡麻だれかけ 椎茸の味噌汁 489kcal/21.1g/2.3g
20日 (土)	食パン ブロッコリーとベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳 434kcal/17.2g/2.1g	ご飯 鶏肉のハニースタートソース 菜の花と蒲鉾のサラダ マカロニスープ フルーツカクテル缶 515kcal/19.0g/2.5g	ご飯 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜とかぶの酢の物 卵の味噌汁 465kcal/21.2g/2.5g
	<おやつ> シュークリーム		46kcal/0.9g/0.1g
21日 (日)	食パン プレーンオムレツ コーンといんげんのサラダ 牛乳 454kcal/18.3g/2.2g	ご飯 魚の竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶 515kcal/19.0g/2.5g	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 じゃが芋のスープ 465kcal/21.2g/2.5g
22日 (月)	食パン かぶのスープ 枝豆のサラダ 牛乳 434kcal/18.1g/2.1g	 スマイルホリデー  藤色ご飯 餃子のおろしあんかけ しもつかれ風 湯葉のすまし汁、藤色ゼリー 509kcal/17.8g/3.0g	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 胡瓜と大根のサラダ 豆腐の味噌汁 466kcal/20.6g/2.4g
	<おやつ> パンケーキ		65kcal/1.1g/0.2g
23日 (火)	食パン スクランブルエッグ かぶのマリネ 牛乳 505kcal/16.5g/1.7g	ご飯 鶏肉の味噌焼き 冬瓜のくず煮 わかめのすまし汁 和梨缶 476kcal/21.0g/2.9g	ご飯 ぶり大根 えのきとカニカマの酢の物 なめこの味噌汁 440kcal/21.4g/2.6g
24日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え アサリのすまし汁 419kcal/20.1g/1.9g	カレーうどん 胡瓜とかぶの甘酢和え イチゴフルーチェ 412kcal/14.1g/3.0g	ご飯 鯖のレモン醤油焼き 白菜と油揚げの煮物 薩摩芋の味噌汁 536kcal/22.5g/2.3g
	<おやつ> あんドーナツ		74g/1.8g/0.3g
25日 (木)	食パン クラムチャウダー ポパイサラダ 牛乳 450kcal/20.3g/2.3g	ご飯 牛肉の柳川風 茸とピーマンの炒め物 とろろ昆布のすまし汁 マンゴー缶 617kcal/21.6g/2.4g	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん アスパラの和風炒め オクラの味噌汁 406kcal/16.0g/2.5g
26日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め いんげんの和風ドレッシング 牛乳 475kcal/18.7g/2.5g	★ 選択食 ★ A:魚の甘酢あんかけ B:豚肉のスタミナ炒め ご飯、お麩のすまし汁 レンコンと竹輪のおかか煮 みかん缶	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 薩摩芋のきんぴら アサリの味噌汁 477kcal/21.4g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
27日 (土)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳 491kcal/19.8g/2.4g	ご飯 豚肉と茸の赤ワイン煮 ブロッコリーのチーズ [※] サラダ もやしのスープ [※] リンゴ缶 528kcal/19.9g/2.5g	ご飯 豆腐の海老あんかけ ほうれん草の炒め物 小松菜の味噌汁 404kcal/19.6g/2.4g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0g/0g
28日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー 白菜と胡瓜のサラダ 牛乳 503kcal/20.2g/1.9g	ご飯 メヌケの生姜煮 レンコンの梅風味 春菊の味噌汁 白桃缶 403kcal/18.4g/2.6g	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 野菜ミルクスープ 496kcal/20.9g/3.0g
	<おやつ> 水まんじゅう		46kcal/0.5g/0g
29日 (月)	食パン ウインナーソテー マンゴー缶 牛乳 498kcal/16.7g/1.9g	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え かきたま汁 パイナップル 499kcal/23.7g/2.2g	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワー炒め お麩の味噌汁 407kcal/16.7g/3.3g
	<おやつ> 水まんじゅう		46kcal/0.5g/0g
30日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ホタテのドレッシング和え ミルクティー 407kcal/20.8g/2.5	親子丼 キャベツの甘酢漬け 大根の味噌汁 フルーツカテル缶 490kcal/19.2g/2.6g	ご飯 魚のチーズ焼 茄子とエリンギ [※] の炒め物 人参とセロリのスープ 413kcal/19.5g/2.0g
	<おやつ> 栗水ようかん		88kcal/0.9g/0.1g
31日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 納豆 アサリのすまし汁 444kcal/20.7g/2.4g	ご飯 豆腐の茸ソースかけ ブロッコリーのワサビ和え 薩摩芋の味噌汁 マンゴー缶 491kcal/19.4g/2.4g	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ 441kcal/16.8g/2.6g
	<おやつ> 栗水ようかん		88kcal/0.9g/0.1g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分