

6月 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 プレーンオムレツ 大根サダ 牛乳 471kcal/16.8g/2.0g	赤飯 鰯の梅ソース 鶏と車麩の煮物 青梗菜の味噌汁 黄桃缶 507kcal/24.8g/3.4g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草のピーナッツ和え 豆腐のすまし汁 430kcal/17.3g/2.1g
2日 (金)	食パン かぶのそぼろ炒め お豆のサラダ 牛乳 508kcal/22.7g/1.8g	ご飯 揚げ鰯の野菜あん 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁 パイン缶 464kcal/18.9g/2.5g	ご飯 ミートボールのクリーム煮 豆腐サラダ トマトスープ 463kcal/17.1g/3.0g
3日 (土)	食パン ジャーマンポテト 茹でキャベツと卵のサラダ 牛乳 467kcal/16.8g/2.0g	ご飯 鶏の胡麻みそ焼き 野菜ソテー 蒲鉾のすまし汁 白桃缶 491kcal/19.3g/2.2g	ご飯 えび玉あんかけ 菜の花の和え物 薩摩芋の味噌汁 450kcal/20.7g/2.7g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
4日 (日)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 小松菜とえのきの 胡麻サラダ 牛乳 477kcal/18.1g/2.0g	豚しゃぶ乗せそうめん ひじき炒り豆腐 みかんフルーチェ 524kcal/23.0g/3.0g	ご飯 魚のタルタルソース焼き いんげんのおかか和え 南瓜の味噌汁 403kcal/18.0g/2.2g
5日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳 504kcal/17.4g/1.9g	ご飯 魚のムニエルバター醤油 蒟と油揚げの煮物 じゃが芋の味噌汁 和梨缶 470kcal/17.5g/2.7g	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 春雨スープ 409kcal/21.7g/2.6g
	<おやつ> ムース		60kcal/1.2g/0.2g
6日 (火)	食パン 冬瓜のスープ煮 もやしのサラダ ヨーグルト 416kcal/17.8g/2.3g	ご飯 牛肉のワイン煮 枝豆のサラダ 大根と青菜のコンソメスープ みかん缶 526kcal/15.5g/2.0g	ご飯 鯖の有馬焼 冷奴 アサリと菜の花の味噌汁 478kcal/25.6g/2.7g
7日 (水)	ご飯 茄子と車麩の煮物 納豆 ひら茸の味噌汁 475kcal/19.1g/2.8g	ハヤシライス カリフラワーのマリネ わかめスープ バナナ 482kcal/15.5g/2.4g	ご飯 ちゃんちゃん焼き 南瓜のいところ煮 かきたま汁 450kcal/22.8g/2.1g
	<おやつ> くずもち(紫芋)		58kcal/0.5/0
8日 (木)	食パン スナップエンドウと しめじの卵とじ キャベツとツナの和風サラダ 牛乳 471kcal/18.6g/2.7g	☆選択食☆ A:揚げ鶏の南蛮漬け B:鰯の香味照り焼き ご飯、ほうれん草の味噌汁 青梗菜のゆかり和え 和梨缶	ご飯 豆腐のチャンプル 焼売 中華スープ 490kcal/21.3g/2.4g
9日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 マンゴー缶 牛乳 471kcal/21.6g/1.7g	ご飯 アジフライ もやしのお浸し 豆腐の味噌汁 ヨーグルトフルーツかけ 467kcal/17.0g/2.5g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ごぼうと里芋の味噌煮 小松菜のすまし汁 468kcal/20.0g/2.1g

	朝 食	昼 食	夕 食
10日 (土)	食パン ウインナーソーテ ブロッコリーとかぶのサラダ 牛乳 467kcal/17.9g/1.9g	タンメン ホタテとアスパラの 中華炒め リンゴコンポート 430kcal/20.5g/3.2g	ご飯 豆腐ステーキのあんかけ 人参しりしり 菜の花の味噌汁 459kcal/17.4g/2.2g
	<おやつ> チョコパン		109kcal/2.2g/0.1g
11日 (日)	食パン 肉団子の炒め物 さつまいもサラダ 牛乳 535kcal/20.3g/2.6g	ご飯 鶏肉のパン粉焼 じゃが芋のコンソメ煮 トマトスープ フルーツポンチ 521kcal/18.2g/2.5g	ご飯 魚の甘辛煮 いんげんの辛し和え もやしの味噌汁 355kcal/20.5g/2.4g
12日 (月)	食パン オムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳 452kcal/18.2g/2.3g	ご飯 筑前煮 大根の酢の物 小松菜のすまし汁 パイン缶 468kcal/16.4g/1.7g	ご飯 魚と豆腐の煮つけ 茄子のくず煮 南瓜の味噌汁 420kcal/22.1g/2.4g
	<おやつ> マンゴープリン		81kcal/2.3/0.1
13日 (火)	食パン かぶの洋風炒め 青梗菜の香味ドレッシング 牛乳 416kcal/17.2g/2.2g	ご飯 鯖の南部焼 いんげんの生姜和え なめこの味噌汁 黄桃缶 524kcal/22.6g/2.5g	ご飯 豚肉のもろみ味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え お麩のすまし汁 466kcal/20.2g/2.1g
14日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のサラダ 薩摩芋の味噌汁 456kcal/14.3g/2.6g	ご飯 肉じゃが 豆腐サラダ かきたま汁 白桃缶 515kcal/21.0g/2.1g	ご飯 魚のトマトソース マカロニサラダ 野菜ミルクスープ 450kcal/24.5g/2.2g
15日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル マンゴー缶 牛乳 554kcal/20.3g/1.7g	ご飯 ネギ塩チキン いんげんのサラダ コンソメスープ パイナップル 430kcal/17.2g/2.1g	ご飯 魚の唐揚げカレー風味 ひじきの煮物 里芋の味噌汁 416kcal/18.5g/2.6g
	<おやつ> しっとりまんじゅう		69kcal/1.3/0
16日 (金)	食パン ウインナーと豆のスープ煮 ポパイサラダ 牛乳 496kcal/22.9g/2.6g	ご飯 蒸し魚の南蛮漬け風 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 和梨缶 478kcal/19.7g/2.3g	ご飯 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ もやしのスープ 428kcal/17.3g/2.2g
17日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 スパゲティサラダ ココア 475kcal/16.2g/2.1g	梅うどん 生揚げの田楽 フルーツポンチ 462kcal/19.5g/2.8g	ご飯 魚の山椒焼き 車麩と蒟の煮物 春菊の味噌汁 430kcal/20.0g/2.4g
	<おやつ> スイスロール (コーヒー)		93kcal/1.3/0.1
18日 (日)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜の和風ドレッシング 牛乳 466kcal/20.1g/2.5g	♥ 父の日 ♥ 牛すき丼 トマトとわかめのサラダ 具だくさん味噌汁 抹茶ババロア 539kcal/20.0g/2.9g	ご飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ブロッコリーのサラダ はんぺんのすまし汁 413kcal/17.6g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
19日 (月)	食パン 大根のスープ煮 豆サラダ ジョア マスカット 438kcal/17.9g/2.6g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしの胡麻和え 油揚げの味噌汁 オレンジ 491kcal/18.4g/2.0g	ご飯 魚の香味照焼 ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ 488kcal/21.4g/2.6g
	<おやつ>抹茶ゼリー		47kcal/0.1/0
20日 (火)	食パン 厚焼き卵 じゃが芋のサラダ 牛乳 482kcal/19.7g/1.9g	☆選択食☆ A:鱈のチーズ味噌焼 B:鶏肉と茸のトマト煮 ご飯、とろろ昆布のすまし汁 茄子の生姜炒め 白桃缶	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 南瓜の味噌汁 472kcal/20.0g/2.5g
21日 (水)	ご飯 はんぺんの卵とじ 青梗菜のサラダ アサリのすまし汁 409kcal/15.5g/2.5g	ご飯 揚げ出し豆腐の海老あんかけ いんげんの炒め物 白菜とオクラのスープ パイン缶 497kcal/15.1g/2.0g	ご飯 カレイの煮つけ じゃが芋きんぴら キャベツの味噌汁 450kcal/25.6g/2.6g
	<おやつ>ミニたい焼き		98kcal/2.1/0.2
22日 (木)	食パン 茄子とベーコンのソテー マンゴー缶 牛乳 485kcal/16.1g/1.38g	☺ スマイルホリデー ☺ 鶏めし ブロッコリーの帆立風味あん せんべい汁 リンゴゼリー 467kcal/19.2g/2.5g	ご飯 鯿のバター醤油焼 マカロニのトマト煮 豆乳スープ 460kcal/23.6g/2.8g
23日 (金)	食パン チーズ入リスクランブル 茹でキャベツのサラダ 牛乳 524kcal/19.7g/2.1g	スパゲティミートソース カラフルサラダ コンソメスープ みかん缶 490kcal/19.3g/2.9g	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 かぶと三つ葉の和え物 わかめの味噌汁 410kcal/19.3g/2.5g
24日 (土)	食パン ほうれん草とツナのソテー オクラのドレッシング和え 牛乳 430kcal/18.7g/2.2g	ご飯 イタリアンオムレツ 茸のソテー 野菜スープ 黄桃缶 451kcal/16.0g/2.6g	ご飯 魚のピカタ カリフラワーの炒め 茄子の味噌汁 492kcal/22.3g/2.2g
	<おやつ>ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
25日 (日)	食パン 大根のバター醤油炒め もやしのサラダ 牛乳 423kcal/16.7g/2.4g	ご飯 ぶりのおぼろ昆布蒸し キャベツの甘酢和え なめこの味噌汁 りんご 447kcal/20.7g/2.3g	ご飯 中華風卵焼き カニ焼売 中華スープ 538kcal/20.1g/2.6g
26日 (月)	食パン ポークビーンズ 小松菜のサラダ 牛乳 446kcal/19.8g/1.9g	ご飯 魚のマヨマスタード焼 ブロッコリーサラダ セロリのスープ パイン缶 437kcal/17.4g/2.1g	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の生姜和え 豆腐の味噌汁 435kcal/18.5g/3.0g
	<おやつ>イチゴババロア		91kcal/2.4/0.1
27日 (火)	食パン 大根のスープ煮 枝豆のサラダ 牛乳 508kcal/22.7g/2.4g	ご飯 白身魚フライ 人参サラダ 小松菜の味噌汁 マンゴー缶 508kcal/16.2g/2.5g	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ かぶの梅和え とろろ昆布のすまし汁 466kcal/18.7g/2.2g

	朝 食	昼 食	夕 食
28日 (水)	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻和え 油揚げの味噌汁 434kcal/16.3g/1.8g	肉そば 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ 496kcal/21.1g/2.3g	ご飯 鯖と豆腐の煮つけ 南瓜とピーマンの炒め物 オクラのすまし汁 433kcal/20.5g/2.1g
	<おやつ> あんドーナッツ		74kcal/1.8g/0.3g
29日 (木)	食パン ミートオムレツ 南瓜のサラダ 牛乳 478kcal/16.9g/2.0g	ご飯 鯖のレモン焼き 小松菜の和風ドレッシング 玉ねぎの味噌汁 和梨缶 456kcal/19.1g/2.5g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 白菜のすまし汁 476kcal/21.6g/2.4g
30日 (金)	食パン 茄子とツナのソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 494kcal/19.1g/2.2g	菜飯 揚げ鰯の香り漬け 夏野菜の炊き合わせ 豆腐のすまし汁 オレンジ 477kcal/19.8g/2.8g	ご飯 海老と生揚げのフリース モロヘイヤの中華和え 小松菜とコーンのスープ 451kcal/20.1g/2.4g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分