

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 (土)	食パン 魚介のトマト煮 大根サラダ ココア 477kcal/19.6g/2.1g	赤飯 鰯の山椒煮 春菊の磯辺和え もやしの味噌汁 黄桃缶 439kcal/21.7g/3.2g	ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 コンソメスープ 444kcal/16.5g/2.1g
<おやつ> プチシュー			45kcal/0.9g/0.1g
2日 (日)	食パン ハム入り野菜炒め 豆サラダ 牛乳 483kcal/18.9g/2.5g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜のレモン煮 とろろ昆布のすまし汁 白桃缶 547kcal/19.5g/1.8g	ご飯 鯖の塩焼き 大根とわかめの酢の物 青梗菜の味噌汁 417kcal/19.2g/2.7g
3日 (月)	食パン 肉団子のスープ煮 オクラのドレッシング和え 牛乳 451kcal/19.0g/2.6g	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツカクテル缶 481kcal/16.3g/2.5g	ご飯 焼きぶりのネギソース 青菜のソテー 花麩のすまし汁 491kcal/22.7g/2.3g
<おやつ> 青リンゴゼリー			48kcal/0g/0g
4日 (火)	食パン ブロッコリーと ツナのソテー マカロニサラダ 牛乳 475kcal/18.2g/2.1g	ご飯 魚のカレームニエル 夏野菜の炒め物 豆腐スープ 黄桃缶 467kcal/18.8g/2.0g	ご飯 高野豆腐の含め煮 レンコンのソテー もやしの味噌汁 477kcal/20.8g/2.7g
5日 (水)	ご飯 生揚げとぜんまいの煮物 ほうれん草のシラス和え ひら茸の味噌汁 414kcal//18.3g/2.5g	ご飯 鰯の香味照焼き 切り干し大根の煮物 大豆のスープ みかん缶 489kcal//22.4g/2.2g	ご飯 肉団子の酢豚風 薩摩芋の胡麻サラダ 豆腐ときくらげのスープ 486kcal//15.9g/2.7g
<おやつ> わらび餅			80kcal//1.0g/0g
6日 (木)	食パン はんぺんバターソテー ブロッコリーの チーズサラダ 牛乳 503kcal/18.4g/2.6g	ご飯 鯖の味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布のすまし汁 白桃缶 451kcal/19.3g/2.3g	ご飯 鶏肉と根野菜の炒め煮 アサリと茄子の煮物 南瓜の味噌汁 462kcal/19.9g/2.4g
7日 (金)	食パン 鶏肉団子の豆乳煮 みかん缶 ヤクルト 413kcal/15.0g/2.1g	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 夏野菜のかき揚げ すいか 510kcal/19.3g/2.7g	ご飯 鯖のみりん焼 いんげんの炒め物 春菊の味噌汁 512kcal/23.7g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
8日 (土)	食パン イカ団子と野菜の炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳 401kcal/16.7g/2.0g	ご飯 とんかつ もやしの中華サラダ かぶの味噌汁 マンゴー缶 600kcal/16.8g/2.9g	ご飯 白身魚の卵とじ 冷奴 蒲鉾と茸のすまし汁 394kcal/24.4g/2.3g
	<おやつ> きなこパンケーキ		
9日 (日)	食パン 海老とカリフラワーの 塩炒め 蒸し茄子のドレッシングかけ 牛乳 437kcal/20.2g/1.9g	ご飯 鶏の治部煮 かに風味あんかけ そうめんのすまし汁 黄桃缶 498kcal/19.3g/2.6g	ご飯 魚のチーズ焼き ピーナッツ和え オクラの味噌汁 475kcal/18.4g/2.4g
	<おやつ> イチゴフルーチェ		
10日 (月)	食パン 卵と野菜の炒め物 かぶのサラダ 牛乳 505kcal/17.4g/1.9g	ご飯 白身魚の黒酢あん インゲンとサミの胡麻和え あさりともやしのスープ 和梨缶 429kcal/22.9g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 わかめの酢の物 薩摩芋の味噌汁 458kcal/17.9g/2.6g
	<おやつ> イチゴフルーチェ		
11日 (火)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 カリフラワーのサラダ 牛乳 420kcal/18.4g/1.8g	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のきんぴら 豆乳スープ みかん缶 506kcal/17.6g/2.5g	ご飯 ぶりの煮つけ ほうれん草の和え物 油揚げの味噌汁 482kcal/23.9g/2.3g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		
12日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜の胡麻和え アサリとインゲンの味噌汁 470kcal/19.8g/2.5g	ご飯 マスの酒蒸し 里芋のずんだ和え そうめんのすまし汁 白桃缶 446kcal/21.7g/1.9g	ご飯 麻婆茄子 中華冷奴 青梗菜のスープ 486kcal/16.9g/2.6g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		
13日 (木)	食パン オムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳 460kcal/19.9g/2.1g	☺スマイルホリデー 静岡☺ 桜ご飯のうな井 シラスのかき揚げ 大根の味噌汁 抹茶プリン 537kcal/17.7g/3.2g	ご飯 鱈の韓国焼き 根野菜の炒り煮 お麩のすまし汁 413kcal/20.1g/2.2g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		
14日 (金)	食パン かぶのトマト煮 マンゴー缶 牛乳 454kcal/19.2g/2.3g	シーフードカレー 卵サラダ ほうれん草のスープ パイナップル 473kcal/18.9g/2.4g	ご飯 肉野菜炒め 切昆布の煮物 薩摩芋の味噌汁 496kcal/20.3g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
15日 (土)	食パン ジャーマンポテト キャベツのマリネ ヨーグルト 401kcal/12.8g/2.0g	ご飯 チキンソテーおろしソース アスパラとピーマンのソテー 豆腐のすまし汁 黄桃缶 514kcal/18.8g/1.9g	ご飯 えびたまあんかけ 菜の花の和え物 南瓜の味噌汁 471kcal/24.6g/2.8g
	<おやつ> ワッフル 80kcal/1.2g/0.1g		
16日 (日)	食パン ズッキーニのガーリックソテー 小松菜のサラダ 牛乳 447kcal/17.2g/2.1g	冷やし中華 豆腐焼売 みかんフルーチェ 552kcal/20.4g/2.9g	ご飯 魚のムニエルバター醤油 里芋といんげんの煮物 玉ねぎの味噌汁 440kcal/19.9g/2.5g
17日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳 502kcal/17.3g/1.9g	ご飯 魚のタルタルソース焼 きんぴら煮 人参の味噌汁 和梨缶 466kcal/18.4g/2.3g	ご飯 青椒鶏肉絲 かぶの中華和え 豆腐と椎茸のスープ 407kcal/20.9g/2.6g
	<おやつ> 水ようかん(抹茶) 91kcal/1.1g/0.1g		
18日 (火)	食パン 冬瓜スープ煮 もやしのサラダ 牛乳 457kcal/20.5g/2.3g	ご飯 牛肉とゴキウのニンニク醤油炒め 枝豆のサラダ わかめスープ みかん缶 503kcal/14.7g/2.8g	ご飯 ぶりの照焼 冷奴 キャベツの味噌汁 471kcal/24.6g/2.1g
19日 (水)	ご飯 茄子と車麩の煮物 納豆 椎茸のすまし汁 489kcal/19.9g/2.6g	ご飯 鱈の甘辛煮 いんげんの和え物 あさりの味噌汁 白桃缶 433kcal/21.1g/2.3g	ご飯 鶏肉のパン粉焼 かぶのコンソメ煮 トマトスープ 465kcal/17.7g/2.2g
	<おやつ> 水まんじゅう 61kcal/0.3g/0g		
20日 (木)	食パン 絹さやとしめじの卵とじ キャベツとツナの 和風サラダ ココア 510kcal/19.1g/2.8g	★ 選択食 ★ A:生揚げと魚の甘酢炒め B:豚肉のオイスターソース炒め ご飯、青梗菜のスープ 春菊の中華和え、和梨缶	ご飯 鰯と切昆布の煮つけ 大根の酢の物 ほうれん草の味噌汁 373kcal/18.9g/2.4g
21日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 牛乳 458kcal/21.7g/13.7g	ご飯 アジフライ ごぼうと里芋の味噌煮 かきたま汁 リンゴヨーグルト 549kcal/21.6g/2.6g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し 豆腐の味噌汁 408kcal/15.7g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
22日 (土)	食パン ウインナーソテー ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 438kcal/17.4g/1.9g	ご飯 中華風卵焼 春菊の胡麻和え 中華スープ フルーツカクテル缶 478kcal/19.7g/2.7g	ご飯 豆腐ステーキそぼろあん 人参しりしり お麩の味噌汁 465kcal/19.1g/1.9g
	<おやつ> ショコラケーキ 93kcal/1.7g/0.3g		
23日 (日)	食パン 肉団子の炒め物 薩摩芋サラダ 牛乳 500kcal/17.8g/2.2g	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 446kcal/21.1g/2.7g	ご飯 鯖の金山寺味噌焼 南瓜のいところ煮 小松菜のすまし汁 479kcal/20.2g/2.1g
24日 (月)	食パン オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト 395kcal/12.4g/2.1g	ご飯 松風焼 茄子のくず煮 花麩のすまし汁 パン缶 506kcal/22.4g/2.6g	ご飯 鯖の七味焼 青梗菜のゆかり和え 南瓜の味噌汁 446kcal/20.6g/2.6g
	<おやつ> イチゴババロア 91kcal/2.4/0.1		
25日 (火)	食パン かぶの炒め 青梗菜ともやしのサラダ 牛乳 417kcal/19.2g/1.8g	ご飯 鱈の揚げ煮 野菜の田楽 茄子のすまし汁 黄桃缶 500kcal/20.4g/2.6g	ご飯 和風ハンバーグ 茸ソース ブロッコリーのサラダ 卵の味噌汁 491kcal/18.9g/3.0g
26日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊の胡麻和え 薩摩芋の味噌汁 431kcal/14.8g/2.4g	ご飯 ネギ塩チキン いんげんのサラダ 玉ねぎのコンソメスープ キウイフルーツ 436kcal/20.9g/2.2g	ご飯 ぶりのソテー トマトソース 茹でキャベツと ハムのサラダ 野菜ミルクスープ 470kcal/21.7g/2.0g
	<おやつ> ミニたい焼き 98kcal/2.1/0.2		
27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 肉じゃが 豆腐サラダ かきたま汁 白桃缶 476kcal/18.6g/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
28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 475kcal/21.7g/2.5g	ご飯 魚の南蛮漬け 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 和梨缶 513kcal/19.5g/2.1g	ご飯 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ もやしと木耳のスープ 444kcal/18.6g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
29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 ジョア ストロベリー 428kcal/15.5g/2.3g	塩焼きそば 茄子のそぼろあん煮 フルーツポンチ 508kcal/16.9g/2.0g	ご飯 ますの山椒焼 車麩の卵とじ 薩摩芋の味噌汁 487kcal/24.8g/2.5g
	<おやつ> シューアイス 64kcal/1.2g/0.1g		
30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 494kcal/20.1g/2.1g	※土用の丑の日※ 鰻ちらし 卵豆腐の銀あんかけ 具沢山汁 水ようかん 504kcal/18.6g/2.9g	ご飯 めばるの南部焼 いんげんの生姜和え なめこの味噌汁 413kcal/19.2g/2.2g
31日 (月)	食パン 鶏と野菜のクリーム煮 白菜のサラダ ヨーグルト 405kcal/20.5g/2.2g	ご飯 蒸し鶏のごまだれかけ かぶの味噌汁 花麩のすまし汁 バナナ 476kcal/21.5g/2.6g	ご飯 メンチカツ キャベツの和風サラダ オクラの味噌汁 506kcal/16.5g/2.7g
	<おやつ> コーヒーゼリー 47kcal/0.2g/0g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分