

# 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 (日)	食パン 青菜の塩炒め いんげんのサラダ 牛乳 415kcal/17.6g/1.9g	赤飯 鯖の茸あんかけ 酢味噌和え そうめん汁 みかん缶 509kcal/21.3g/2.9g	ご飯 鶏の治部煮 オクラのドレッシング和え ほうれん草の味噌汁 481kcal/20.1g/2.3g
2日 (月)	食パン 茄子のトマト煮 マカロニサラダ 牛乳 491kcal/16.5g/2.3g	柚子の香うどん いい豆腐 リンゴヨーグルト 463kcal/20.2g/2.7g	ご飯 ぶりの南部焼 キャベツのアサリ炒め にらの味噌汁 453kcal/22.6g/2.4g
	<おやつ> マスカットゼリー		47kcal/0g/0g
3日 (火)	食パン ブロッコリーの炒め物 春菊のサラダ ミルクティー 467kcal/18.2g/2.2g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 わかめの味噌汁 白桃缶 492kcal/21.3g/2.8g	ご飯 中華風卵焼き 焼売 なるとのスープ 454kcal/18.7g/2.5g
4日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 モロヘイヤの磯和え 大根のすまし汁 429kcal/18.5g/2.3g	ご飯 蒸し魚のタルソースかけ 人参とコーンのサラダ スープ(セロリ・マッシュルーム) パイン缶 460kcal/16.0g/2.0g	ご飯 生揚げと青菜の チャンプルー じゃが芋の煮物 お麩の味噌汁 526kcal/23.2g/2.6g
	<おやつ> 水まんじゅう		46kcal/0.5/0
5日 (木)	食パン 南瓜のチーズ焼 ポパイサラダ ジョア 450kcal/18.7g/2.6g	ご飯 ぶりの生姜煮 小松菜とえのきの胡麻和え キャベツの味噌汁 和梨缶 472kcal/20.5g/2.2g	ご飯 酢鶏 中華冷奴 春雨スープ 492kcal/19.5g/1.9g
6日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 牛乳 494kcal/20.8g/1.8g	ご飯 牛肉とエリンギの中華炒め オクラの辛し和え かきたまスープ オレンジ 544kcal/17.7g/2.4g	ご飯 蒸し魚のあんかけ 車麩の煮物 豆腐の味噌汁 383kcal/21.1g/2.6g
7日 (土)	食パン ケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 459kcal/18.4g/2.3g	ご飯 鯖の塩麩焼き ブロッコリーのサラダ ほうれん草の味噌汁 白桃缶 533kcal/22.3g/2.3g	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 青梗菜のワサビ和え 玉ねぎの味噌汁 419kcal/17.0g/2.4g
	<おやつ> プチシュークリーム		45kcal/0.9/0.1
8日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー キャベツと大根のサラダ 牛乳 494kcal/17.8g/2.1g	ご飯 ますのパン粉焼き マカロニソテー スープ(人参・いんげん) パイン缶 530kcal/23.0g/2.8g	ご飯 豆腐の五目あんかけ ほうれん草の炒め物 里芋の味噌汁 409kcal/18.0g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
9日 (月)	食パン ツナ入りスクランブル いんげんとコーンのサラダ 牛乳 484kcal/20.1g/1.8g	ご飯 豚肉と小松菜のチャンプルー 薩摩芋のレーズン煮 おぐらの味噌汁 フルーツカクテル缶 554kcal/18.9g/2.5g	ご飯 魚の中華風照焼 キャベツの中華サラダ 枝豆のスープ 374kcal/19.2g/2.6g
	<おやつ> ぶどうゼリー		47kcal/0g/0g
10日 (火)	食パン ミネストローネ もやしのサラダ 牛乳 411kcal/18.9g/2.4g	ご飯 鱧のチリソース風 春雨サラダ 卵とほうれん草のスープ 和梨缶 509kcal/21.7g/2.3g	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーのマリネ 畑菜の味噌汁 493kcal/18.4g/2.2g
11日 (水)	ご飯 そばろ炒め 納豆の青菜和え 玉ねぎのすまし汁 410kcal/18.0g/2.2g	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し 煮豆 茄子の味噌汁 黄桃缶 525kcal/18.5g/2.4g	ご飯 鱧の葱塩焼き きのこのソテー わかめスープ 448kcal/20.9g/2.0g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		52kcal/1.1g/0.1g
12日 (木)	食パン ツナの野菜炒め スパゲティサラダ 牛乳 472kcal/18.6g/2.3g	ご飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼 もやしとピーマンの塩炒め 大豆の野菜スープ フルーツヨーグルト 521kcal/22.0g/2.3g	ご飯 メバルの煮つけ 薩摩芋のきんぴら 豆腐の味噌汁 424kcal/19.3g/2.4g
13日 (金)	食パン オムレツ みかん缶 牛乳 501kcal/17.6g/1.8g	☆選択食☆ A:ポークチャップ B:豆腐のツナグラタン ご飯、野菜スープ マカロニサラダ キウイフルーツ	ご飯 鱧のさらさ蒸し きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁 403kcal/23.0g/2.5g
14日 (土)	食パン 茄子のケチャップ炒め 薩摩芋サラダ ココア 525kcal/16.3g/1.5g	五目にゆうめん 擬制豆腐 洋梨缶 353kcal/18.9g/3.1g	ご飯 鱧の蒲焼 ひじきの煮物 白菜の味噌汁 482kcal/21.9g/2.8g
	<おやつ> くずもち		49kcal/1.0g/0g
15日 (日)	食パン 青梗菜とエビの豆乳煮 小松菜とえのきの 胡麻サラダ 牛乳 431kcal/22.7g/2.0g	ご飯 コロケ2種 野菜炒め もやしの味噌汁 みかんフレーチェ 465kcal/16.9g/2.8g	ご飯 豆腐ステーキ 明太ソース 人参サラダ あさりのスープ 431kcal/19.6g/2.3g
16日 (月)	食パン ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳 435kcal/20.6g/2.4g	鶏つくね照焼丼 胡麻酢和え すまし汁(豆腐・花麩) 黄桃缶 525kcal/17.7g/2.4g	ご飯 鱧の煮つけ スナップエンドウと物 ひら茸の炒め 大根の味噌汁 364kcal/20.6g/2.5g
	<おやつ> プリン		78kcal/2.0g/0.1g
17日 (火)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 小松菜のサラダ ヨーグルト 406kcal/18.5g/2.5g	☺スマイルホリデー 神奈川☺ しらすと梅の海苔ご飯 豚肉のほうじ茶蒸し キャベツの塩辛いため けんちん汁、フルーツポンチ 596kcal/20.3g/2.3g	ご飯 鱧の竜田揚げ もやしとにらのお浸し 人参の味噌汁 405kcal/19.8g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
18日 (水)	ご飯 薩摩揚げと野菜の炒め物 オクラ納豆 味噌汁(茄子・油揚げ) 442kcal/17.7g/2.9g	☆お祭りメニュー☆ ソース焼きそば じゃがバター スープ(椎茸・青ネギ) パイナップル 518kcal/21.9g/2.9g	ご飯 蒸し魚のタルタルソース掛け いんげんの炒め物 白菜のスープ 452kcal/17.7g/1.6g
	<おやつ> レアチーズケーキ		55kcal/0.7g/0g
19日 (木)	食パン イカ団子と野菜のコンソメ煮 春菊のサラダ 牛乳 428kcal/21.0g/2.8g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 カリフラワーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 和梨缶 500kcal/16.7g/2.4g	ご飯 鯖の田楽 小松菜の胡麻和え そうめん汁 488kcal/19.9g/2.3g
20日 (金)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニカマのサラダ 牛乳 509kcal/19.3g/2.1g	ご飯 メバルの山椒煮 大根とわかめの酢の物 南瓜の味噌汁 みかん缶 420kcal/20.9g/2.6g	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 マカロニスープ 478kcal/19.1g/2.7g
21日 (土)	食パン はんぺんのバターソテー マンゴー缶 牛乳 469kcal/17.2g/2.3g	ご飯 チキンカツ カリフラワーのトマト煮 かぶのスープ 白桃缶 494kcal/18.1g/2.4g	ご飯 鱈の卵とじ 薩摩芋と豆の煮物 わかめの味噌汁 456kcal/21.5g/2.2g
	<おやつ> プチシュークリーム		46kcal/0.9g/0.1g
22日 (日)	食パン 大根の千切り炒め お豆のサラダ 牛乳 474kcal/20.2g/2.6g	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 薩摩芋の味噌汁 白桃缶 531kcal/20.2g/2.4g	ご飯 魚のカレームニエル ブロッコリーと 玉ねぎのサラダ 野菜ミルクスープ 463kcal/19.3g/1.9g
23日 (月)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 480kcal/20.6g/2.1g	ワンタンメン 中華サラダ フルーツヨーグルト 446kcal/15.5g/0.1g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とインギの炒め物 アサリの味噌汁 474kcal/21.9g/2.5g
	<おやつ> 杏仁ムース		46kcal/1.0g/0.1g
24日 (火)	食パン ブロッコリーの炒め物 薩摩芋サラダ ヤクルト 434kcal/18.1g/1.8g	☆選択食☆ A:豚肉のおろし煮 B:アジフライ ひじきの煮物 ご飯、舞茸のすまし汁 和梨缶	ご飯 メバルの香味焼 里芋と大豆の煮物 茄子の味噌汁 435kcal/21.5g/2.2g
25日 (水)	ご飯 肉団子と ブロッコリーの塩炒め 味噌汁(油揚げ・南瓜) みかん缶 455kcal/15.7g/2.5g	ご飯 味噌肉じゃが 大根とツナのサラダ 椎茸のすまし汁 黄桃缶 489kcal/20.5g/2.1g	ご飯 豆腐の中華旨煮 キャベツのナムル コーンスープ 410kcal/21.2g/2.7g
	<おやつ> わらび餅		75kcal/0.4/0
26日 (木)	食パン 厚焼き卵 ポパイサラダ 牛乳 484kcal/19.8g/1.8g	ご飯 揚げ魚の野菜あん 白菜のくるみ和え かきたまスープ フルーツカクテル缶 464kcal/20.1g/1.9g	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのミルク煮 人参のスープ 461kcal/18.2g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
27日 (金)	食パン 洋風卵とじ もやしのサラダ 牛乳  492kcal/18.9g/2.3g	栗ご飯 さんまの塩焼き オクラのなめこ和え つみれの味噌汁 りんご  557kcal/21.0g/2.9g	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 大根のバター醤油炒め 豆腐のスープ  419kcal/18.2g/2.1g
28日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー 蒸し茄子のサラダ 牛乳  439kcal/18.3g/1.9g	ご飯 魚の黄金煮 春菊の辛し和え 豆腐の味噌汁 白桃缶  450kcal/25.2g/2.6g	ご飯 メンチカツ 野菜の蒸し煮 玉ねぎのスープ  474kcal/15.3g/2.7g
	<おやつ> プチシュークリーム		46kcal/0.9g/0.1g
29日 (日)	食パン エビといんげんのソテー ほうれん草のサラダ 牛乳  413kcal/20.6g/2.1g	チキンきのこカレー キヌサヤの菜種和え りんご缶  536kcal/17.3g/1.9g	ご飯 鯖の胡麻だれ焼 切干大根の煮物 お麩の味噌汁  487kcal/21.5g/2.4g
30日 (月)	食パン スクランブルエッグ 菜の花のサラダ 牛乳  461kcal/18.5g/1.9g	ご飯 鱈のチーズ焼 オニオンサラダ 薩摩芋のスープ バナナ  431kcal/18.2g/2.1g	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 いんげんの味噌汁  475kcal/20.3g/2.5g
	<おやつ> 水ようかん		88kcal/0.8g/0.1g
31日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー マンゴー缶 牛乳  514kcal/18.7g/1.7g	ガーリックライス 南瓜クリームシチュー シーフードと 野菜のバター炒め りんご  546kcal/20.3g/2.3g	ご飯 鯖の和風ステーキ ブロッコリーのおかかサラダ わかめの味噌汁  417kcal/20.7g/3.0g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分