

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 (水)	ご飯 そばろ炒め オクラのおかか和え なめこの味噌汁 392kcal/15.7g/2.4g	赤飯 蒸し鶏の野菜あんかけ レンコンの煮物 ｽｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのすまし汁 黄桃缶 484kcal/19.7g/2.7g	ご飯 鯰の韓国焼き ほうれん草のナムル 豆腐のスープ 457kcal/21.0g/2.1g
	<おやつ> あんドーナッツ		74kcal/1.8g/0.3g
2日 (木)	食パン ミートオムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳 464kcal/19.9g/2.2g	ご飯 豚肉とｴﾝﾋﾞのソテー かぶのカニあんかけ ｷﾅｻﾔのスｰﾌﾟ 洋梨缶 535kcal/17.9g/2.7g	ご飯 ぶりの煮つけ モロヘイヤの辛し和え お麩とわかめの味噌汁 424kcal/20.7g/7.2g
3日 (金)	食パン チーズ入りスクランブル もやしのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 牛乳 507kcal/19.4g/2.0g	ご飯 松風焼 野菜のﾎﾝ酢和え 蒲鉾のすまし汁 みかん缶 468kcal/21.4g/2.7g	ご飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜の炒め物 茄子の味噌汁 454kcal/19.7g/2.5g
4日 (土)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 かききりﾎﾂﾂｻﾗﾀﾞ ｼｮｱﾏｽｶｯﾄ 397kcal/17.7g/1.7g	味噌煮込みうどん 炒り豆腐 マンゴー缶 523kcal/18.6g/2.6g	ご飯 鰯のチリソース煮 ほうれん草の中華和え 卵の中華スープ 455kcal/20.7g/2.4g
	<おやつ> 抹茶のパンケーキ		61kcal/1.1g/0.1g
5日 (日)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ﾌﾛｯｺﾘｰと 南瓜のサラダ 牛乳 480kcal/20.2g/2.5g	ご飯 家常豆腐 大根としらすの酢の物 ひら茸の中華スープ 黄桃缶 527kcal/19.0g/2.5g	ご飯 蒸し魚の胡麻だれ漬け 春菊のおろし和え ごぼうの味噌汁 433kcal/20.6g/2.4g
6日 (月)	食パン はんぺんのバターソテー 白菜と人参のﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 牛乳 455kcal/17.8g/2.2g	三色丼 つみれの薄くず煮 花麩のすまし汁 パイナップル 495kcal/20.4g/2.7g	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 胡瓜とわかめの酢の物 ほうれん草の味噌汁 407kcal/19.7g/2.4g
	<おやつ> みかんﾌﾙｰﾁｬ		59kcal/1.3g/0.2g
7日 (火)	食パン じゃが芋のカレーソテー みかん缶 牛乳 489kcal/19.6g/1.8g	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 春菊の胡麻和え かぶのすまし汁 洋梨缶 513kcal/20.9g/2.4g	ご飯 鰯の磯辺揚げ 車麩の煮物 じゃが芋の味噌汁 433kcal/19.5g/2.3g
8日 (水)	ご飯 里芋とさつま揚げの鰯物 オニオンサラダ 油揚げの味噌汁 414kcal/16.2g/2.9g	ご飯 鶏肉の照焼 モロヘイヤのお浸し かきたま汁 ヨーグルト和え 567kcal/22.3g/2.1g	ご飯 鯖の野菜あんかけ カリフラワー炒め そうめんのすまし汁 456kcal/21.1g/2.5g

	朝 食	昼 食	夕 食
9日 (木)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーと コーンのサラダ 牛乳 476kcal/17.6g/1.8g	お寿司 春菊の胡麻和え 具沢山汁 水ようかん（抹茶） 489kcal/22.6g/3.6g	ご飯 豚肉と野菜の中華炒め 中華冷奴 白菜の中華スープ 402kcal/18.8g/2.0g
	<おやつ> くずもち		58kcal/0.5g/0g
10日 (金)	食パン ミートボールのコンソメ煮 オクラの ドレッシング和え ココア 464kcal/18.6g/2.8g	ご飯 鯰のソテー トマトソース ブロッコリーのチーズサラダ マカロニスープ みかん缶 501kcal/22.4g/2.3g	ご飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 もやしの味噌汁 447kcal/17.9g/2.3g
11日 (土)	食パン パンプキンスープ キャベツのマヨネーズ和え 牛乳 503kcal/18.9g/1.9g	スパゲティミートソース 海老かつフライ ほうれん草のスープ ぶどうゼリー 419kcal/14.6g/3.1g	ご飯 カレイの沢煮 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 411kcal/24.2g/2.4g
	<おやつ> ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
12日 (日)	食パン オムレツ かぶのサラダ 牛乳 439kcal/16.8g/2.0g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 庄内麴のすまし汁 フルーツカクテル缶 516kcal/17.8g/2.0g	ご飯 蒸し魚の胡麻だれ漬け もやしとにらの炒め物 春菊の味噌汁 448kcal/24.3g/2.6g
13日 (月)	食パン 白菜とアサリのクリーム煮 いんげんのサラダ 牛乳 482kcal/19.6g/2.0g	ご飯 白身魚のバジルソース キャベツとコーンのサラダ わかめと人参のスープ 洋梨缶 488kcal/19.8g/2.4g	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 小松菜の辛し和え 水菜の味噌汁 404kcal/19.8g/2.4g
	<おやつ> ストロベリーゼリー		47kcal/1g/0.1g
14日 (火)	食パン ウインナーの野菜炒め マンゴー缶 牛乳 511kcal/16.9g/2.1g	☆選択食☆ A:鶏の治部煮 B:鮭フライ ご飯、味噌汁 アスパラとツナの炒め物 バナナ	ご飯 海老と卵の塩炒め オクラのシラス和え カリフラワーのスープ 414kcal/21.2g/2.6g
15日 (水)	ご飯 茄子の炒め煮 納豆 キヌサヤと人参のすまし汁 538kcal/15.1g/2.2g	ご飯 赤魚の粕漬け焼 さつま芋と豆の煮物 アサリの味噌汁 黄桃缶 477kcal/20.9g/2.0g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツの味噌炒め 豆乳スープ 464kcal/21.4g/2.1g
	<おやつ> まんじゅう		70kcal/1.1g/0.1g
16日 (木)	食パン 豆乳スープ 白菜のサラダ ヨーグルト 424kcal/17.1g/2.4g	ご飯 鶏のから揚げ 茄子とピーマンの甘辛炒め 卵の味噌汁 リンゴ缶 537kcal/18.7g/2.2g	ご飯 ますのムニエル 茸ソース かぶのポトフ トマトスープ 473kcal/22.2g/2.8g
17日 (金)	食パン 南瓜のチーズ焼 ほうれん草と カニカマのサラダ 牛乳 488kcal/20.6g/2.2g	ちゃんぽん麺 卵焼き フルーツポンチ 528kcal/20.7g/2.6g	ご飯 鯰のみりん焼 いんげんの炒め物 白玉麴の味噌汁 402kcal/18.6g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
18日 (土)	食パン ミートオムレツ じゃが芋のサラダ 牛乳 428kcal/17.4g/2.1g	ご飯 アジフライ 白菜の旨煮 あさりの味噌汁 黄桃缶 489kcal/23.1g/2.5g	ご飯 肉団子の酢豚風 蒸し茄子のドレッシング かけ 豆腐のスープ 451kcal/17.2g/2.6g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
19日 (日)	食パン ブロッコリーの炒め物 コールスローサラダ 牛乳 410kcal/19.1g/1.9g	ご飯 牛肉とセロリの中華炒め オクラの辛し和え ナルトの中華スープ パイ缶 531kcal/14.9g/2.3g	ご飯 鯖の塩焼 車麩の煮物 南瓜の味噌汁 496kcal/15.9g/2.4g
20日 (月)	食パン 茄子と挽肉のソテー 人参サラダ 牛乳 475kcal/17.4g/2.2g	肉そば 野菜の味噌炒め 白桃缶 498kcal/21.1g/2.5g	ご飯 豆腐の五目あんかけ 海藻サラダ かぶの味噌汁 403kcal/18.3g/2.2g
	<おやつ> チョコババロア		91/2.6g/0.1g
21日 (火)	食パン ウインナーの野菜炒め マンゴー缶 牛乳 502kcal/17.1g/2.2g	ご飯 ますのパン粉焼 白菜と人参のサラダ 大豆のコンソメスープ みかん 508kcal/24.3g/2.6g	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 レンコンのきんぴら 南瓜の味噌汁 459kcal/17.4g/2.4g
22日 (水)	ご飯 車麩と野菜の卵とじ いんげんの黒胡麻和え 大根のすまし汁 430kcal/18.1g/2.2g	ご飯 鶏肉の旨煮 ごぼうサラダ オクラの味噌汁 フルーツカクテル缶 507kcal/19.7g/2.5g	ご飯 鰯のカレーフリッター キャベツの 中華ドレッシング 水菜と豆腐のスープ 426kcal/19.1g/2.1g
	<おやつ> 水ようかん (栗)		88kcal/0.9g/0.1g
23日 (木)	食パン 野菜とエビの炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳 456kcal/21.8g/2.1g	■スマイルホリデー愛知■ 味噌カツ丼 名古屋風ナポリタン 豆腐のすまし汁 柿 590kcal/16.4g/2.5g	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーの梅風味 いんげんの味噌汁 417kcal/19.9g/2.4g
24日 (金)	食パン ツナの野菜炒め 明太スパゲティサラダ 牛乳 503kcal/18.8g/2.8g	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し いんげんの磯和え アサリと杓苳草の味噌汁 マンゴー缶 445kcal/18.9g/2.3g	ご飯 ぶりの柚子味噌焼 きのこのソテー そうめんのすまし汁 485kcal/21.9g/2.2g
25日 (土)	食パン 卵と野菜の炒め物 人参サラダ 牛乳 460kcal/17.1g/1.5g	ご飯 コロケ2種 アスパラとハムのサラダ 豆腐のコンソメスープ リンゴヨーグルト 563kcal/16.6g/2.9g	ご飯 鰯の煮つけ もやしの甘酢和え 油揚げの味噌汁 402kcal/23.8g/2.3g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
26日 (日)	食パン 肉団子のトマト煮 大根とキヌサヤのサラダ ヨーグルト 414kcal/15.3g/2.4g	ご飯 メバルの塩麴焼 小松菜の柚子浸し 里芋の味噌汁 白桃缶 466kcal/20.1g/2.1g	ご飯 鶏肉とコーンの クリームシチュー ブロッコリーのソテー いんげんのスープ 528kcal/23.2g/2.4g

	朝 食	昼 食	夕 食
27日 (月)	食パン 茄子のケチャップ炒め 枝豆のサラダ 牛乳 514kcal/19.1g/2.1g	ご飯 ふくさ卵焼 ほうれん草の炒め物 わかめのすまし汁 黄桃缶 458kcal/19.1g/2.6g	ご飯 鰯の蒲焼 白菜と さつま揚げの煮びたし さつま芋の味噌汁 437kcal/20.1g/2.8g
	<おやつ> 青りんごゼリー		48kcal/0g/0g
28日 (火)	食パン ミネストローネ みかん缶 牛乳 451kcal/18.8g/1.7g	ご飯 油淋鶏 青梗菜の中華和え アサリの中華スープ リンゴ缶 538kcal/21.0g/3.4g	ご飯 豆腐のステーキ 茸ソース 人参サラダ アサリの味噌汁 432kcal/18.8g/2.1g
29日 (水)	ご飯 根野菜の炒り煮 いんげんの胡麻和え オクラのすまし汁 426kcal/17.4g/1.6g	ご飯 豚肉のしゃぶ鍋風 キャベツの青しそあえ 玉葱の味噌汁 マンゴー缶 419kcal/17.7g/2.6g	ご飯 蒸し魚の オーロラソースかけ ブロッコリーの洋風煮 野菜ミルクスープ 542kcal/21.8g/2.7g
	<おやつ> わらび餅 (抹茶)		80kcal/1.0g/0g
30日 (木)	食パン ベーコンと小松菜のソテー 薩摩芋サラダ 牛乳 508kcal/17.5g/2.3g	☆選択食☆ A: カレイのあんかけ B: 鶏肉の梅シソ焼 ご飯、もやしの味噌汁 青梗菜の胡麻酢和え パイン缶	ご飯 卵と春雨の炒め物 春巻 ヤングコーンと 茄子のスープ 525kcal/19.7g/2.4g