

# 12月分 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 (金)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め マンゴー缶 牛乳 471kcal/16.7g/2.0g	赤飯 豚肉のスタミナ炒め ホウ草と蒲鉾の山葵和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ 504kcal/22.3g/2.8g	ご飯 かに玉 かぶの炒め物 豆腐と小松菜のスープ 468kcal/20.7g/2.6g
2日 (土)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ヨーグルト 443kcal/15.3g/2.0g	ソース焼きそば 焼売 わかめとコーンのスープ フルーツカクテル缶 488kcal/20.2g/2.9g	ご飯 メバルの山椒煮 キャベツの黒胡麻和え 南瓜の味噌汁 429kcal/21.0g/2.3g
	<おやつ> ショコラプチケーキ		93kcal/1.7g/0.3g
3日 (日)	食パン 茄子のソテー 人参サラダ 牛乳 468kcal/20.6g/1.9g	ご飯 アジフライ イカ団子の含め煮 豆腐の味噌汁 洋梨缶 492kcal/18.5g/2.6g	ご飯 鶏とカリフラワーの 中華炒め 白菜のナムル アサリと春雨のスープ 452kcal/20.1g/2.3g
4日 (月)	食パン ジャーマンポテト ポパイサラダ ジョア(ブルーベリー) 443kcal/15.7g/1.9g	ご飯 豆腐ハンバーグ 海老とアスパラの塩炒め 春菊の味噌汁 りんごヨーグルト 470kcal/21.4g/2.8g	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 わかめとエノキの酢の物 そうめんのすまし汁 508kcal/20.6g/2.7g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0g/0g
5日 (火)	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 オクラの ドレッシング和え 牛乳 466kcal/19.0g/2.5g	ご飯 牛肉のプルコギ風 枝豆のサラダ かきたまスープ パイナップル 578kcal/19.9g/2.2g	ご飯 鱈の和風ステーキ モロヘイヤのなめ茸和え 豆腐の味噌汁 豆腐の味噌汁 403kcal/20.6g/2.4g
6日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 春菊のくるみ和え さつま芋の味噌汁 416kcal/14.5g/2.2g	茸のあんかけきしめん 生揚げの田楽 マンゴー缶 480kcal/22.9g/2.5g	ご飯 豚肉の柳川風 じゃが芋の胡麻炒め お麩のすまし汁 98kcal/2.1g/0.2g
	<おやつ> ミニたい焼き		98kcal/2.1g/0.2g
7日 (木)	食パン ミートオムレツ いんげんのサラダ ミルクティー 427kcal/18.6g/2.1g	ビーンズカレー エッグサラダ ブロッコリーとコーンのスープ リンゴ缶 552kcal/21.0g/2.5g	ご飯 鱈の揚げおろし煮 わかめの酢の物 ごぼうの味噌汁 432kcal/19.4g/2.8g
8日 (金)	食パン ツナのトマト煮 青梗菜と カニカマのサラダ 牛乳 463kcal/20.8g/2.4g	ご飯 鯖の田楽 オクラのポン酢和え いんげんのすまし汁 黄桃缶 499kcal/18.7g/2.4g	ご飯 鶏と野菜の炒め物 落と筍のおかか煮 花麩の味噌汁 441kcal/20.0g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
9日 (土)	食パン ポテトのクリーム煮 ほうれん草の 和風ドレッシング ジョア(マスカット) 428kcal/17.7g/1.9g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ きのこおろし 卵と椎茸のスープ フルーツカテル缶 510kcal/18.5g/3.1g	ご飯 鱈の胡麻だれ焼 カニ風味あんかけ 豆腐と小松菜の味噌汁 463kcal/22.2g/2.3g
	<おやつ> 黄な粉パンケーキ		62kcal/1.2g/0.2g
10日 (日)	食パン 豆乳スープ パンプキンサラダ 牛乳 486kcal/20.0g/2.3g	ご飯 白身魚のフライ カリフラワーのサラダ きのこスープ パイ缶 472kcal/18.3g/2.2g	ご飯 鶏肉と茄子の煮物 いんげんの白和え ほうれん草の味噌汁 460kcal/21.0g/2.4g
	11日 (月)	食パン ウインナーの野菜炒め 大根サラダ 牛乳 481kcal/19.6g/2.5g	ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーのフリットサラダ コンソメスープ 黄桃缶 484kcal/19.2g/2.1g
<おやつ> イチゴババロア		91kcal/2.4g/0.1g	
12日 (火)	食パン 青梗菜と アサリの炒め物 みかん缶 牛乳 425kcal/17.8g/1.9g	☆ 選択食 ☆ A:魚のカレームニエル B:ポークチャップ ご飯、豆乳スープ 卵野菜炒め、バナナ	ご飯 松風焼 オクラの和え物 白菜と油揚げの味噌汁 449kcal/21.1g/2.7g
	13日 (水)	ご飯 かぶとつみれの煮物 茄子の生姜和え アサリの味噌汁 419kcal/14.2g/2.2g	☆ 望年会 ☆ 穴子ちらし丼 がんと野菜の炊合せ カニとかぶの酢の物 すまし汁、水ようかん 524kcal/21.0g/2.6g
14日 (木)		食パン チーズオムレツ もやしのサラダ 牛乳 512kcal/20.1g/2.4g	もやしラーメン 家常豆腐 フルーツポンチ 513kcal/24.3g/2.5g
	15日 (金)	食パン カリフラワー炒め みかん缶 牛乳 450kcal/16.0g/1.7g	☺スマイルホリデー-北海道☺ 帆立のバター醤油ご飯 鮭のマヨネーズ焼 キャベツの塩昆布和え カニ入り味噌汁 ミルクプリン 618kcal/27.5g/3.1g
16日 (土)		食パン キャベツと ベーコンのソテー 春菊のサラダ 牛乳 466kcal/20.7g/2.4g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の酢の物 とろろ昆布のすまし汁 白桃缶 503kcal/17.5g/2.1g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		69kcal/1.3g/0g

	朝食	昼食	夕食
17日 (日)	食パン 肉団子のトマト煮 小松菜の和風ドレッシング 牛乳 447kcal/19.5g/2.7g	ご飯 鯖の蒲焼 青梗菜の塩炒め とろろ昆布の味噌汁 みかんのヨーグルト和え 528kcal/21.8g/2.3g	ご飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー マカロニとキャベツの コンソメスープ 445kcal/17.7g/2.3g
18日 (月)	食パン 菜の花とエビの炒め物 いんげんのサラダ 牛乳 456kcal/19.7g/2.0g	ご飯 回鍋肉 青梗菜と竹輪の胡麻サラダ 人参スープ キウイフルーツ 480kcal/17.7g/2.5g	ご飯 メバルの煮つけ さつま芋のきんぴら 茄子の味噌汁 48kcal/20.5g/2.3g
	<おやつ> コーヒーゼリー		47kcal/0.2g/0g
19日 (火)	食パン スクランブルエッグ 人参としめじのマリネ ヨーグルト 465kcal/19.0g/2.0g	ご飯 メンチカツ 海老とブロッコリーのサラダ 卵と木耳のスープ 黄桃缶 543kcal/20.1g/2.4g	ご飯 魚のレモン焼 オクラの和え物 玉葱の味噌汁 426kcal/20.3g/2.5g
20日 (水)	ご飯 茄子の炒り煮 納豆和え さつま芋の味噌汁 445kcal/17.5g/2.2g	ご飯 豚肉のオスターソース炒め 大根サラダ 白菜の中華スープ 洋梨缶 461kcal/18.5g/3.4g	ご飯 揚げ魚の野菜あん くるみ和え 豆腐のすまし汁 439kcal/21.7g/1.8g
	<おやつ> 水羊羹 (抹茶)		91kcal/1.1g/0.1g
21日 (木)	食パン 鶏肉のトマト煮 オクラのドレッシング和え 牛乳 458kcal/21.9g/2.3g	ゆかりご飯 鯖の甘辛煮 胡麻酢和え 舞茸のすまし汁 マンゴー缶 477kcal/19.6g/2.6g	ご飯 豆腐のおろし煮 ピリ辛れんこん 春菊と油揚げの味噌汁 472kcal/16.6g/2.4g
22日 (金)	食パン ポークビーンズ 薩摩芋サラダ ココア 538kcal/19.2g/1.9g	ご飯 中華風卵焼き キャベツと蒲鉾の山葵和え 中華スープ パイ缶 463kcal/19.0g/2.6g	ご飯 ちり鍋 冬至南瓜 春菊の胡麻味噌和え 443kcal/21.4g/1.8g
23日 (土)	食パン ツナのトマト煮 マンゴー缶 牛乳 423kcal/18.5g/2.0g	ご飯 鶏肉の七味焼 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 みかん 508kcal/19.5g/2.4g	ご飯 ぶりの南部焼 ささがき牛蒡の炒め煮 お麩のすまし汁 463kcal/20.5g/2.1g
	<おやつ> パンケーキ		65kcal/1.1g/0.2g
24日 (日)	食パン オムレツ ほうれん草と ハムのサラダ 牛乳 449kcal/17.8g/2.1g	パエリア ローストチキン ハニーマスタードソース ミネストローネ イチゴのロールケーキ 497kcal/22.7g/2.5g	ご飯 鯖の酒蒸し 南瓜のサラダ 大根の味噌汁 460kcal/19.3g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
25日 (月)	食パン カレー風味煮 小松菜のサラダ ココア 466kcal/19.7g/2.2g	ご飯 カレイの煮つけ 大根のバター醤油炒め 南瓜の味噌汁 リンゴ缶 417kcal/19.3g/2.2g	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨サラダ 茄子とアサリのスープ 483kcal/19.0g/2.8g
	<おやつ> メロンブルーチェ		56kcal/1.3g/0.2g
26日 (火)	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳 467kcal/18.2g/1.9g	ご飯 チーズハンバーグ 木の草とエノコのソテー コンソメスープ マンゴーのヨーグルト和え 565kcal/20.5g/2.9g	ご飯 魚のニンニク醤油掛け 春菊のピーナッツ和え わかめの味噌汁 413kcal/20.5g/2.1g
	27日 (水)	ご飯 キヌサヤと 油揚げの卵とじ 納豆のおろし和え 春菊の味噌汁 445kcal/20.5g/2.4g	ご飯 鶏の幽庵焼き じゃが芋の胡麻炒め ほうれん草と卵のスープ 黄桃缶 500kcal/18.5g/2.2g
<おやつ> わらび餅		83kcal/0.9g/0g	
28日 (木)	食パン ミートオムレツ 大根サラダ 牛乳 448kcal/19.4g/2.5g	ご飯 クリームコロッケ 肉団子と野菜のコンソメ煮 トマトスープ パイ缶 573kcal/17.0g/2.3g	ご飯 カレイのおろし煮 小松菜の炒め物 白菜の味噌汁 420kcal/21.4g/2.6g
	29日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め みかん缶 牛乳 498kcal/16.2g/1.7g	ご飯 魚のポトフ お豆のドレッシング和え 玉葱のコンソメスープ りんご 420kcal/22.2g/2.1g
30日 (土)		食パン キャベツと ツナのソテー 茸のマリネ ヨーグルト 404kcal/15.6g/2.2g	ご飯 鶏肉の梅しそ焼き ひじきの煮物 庄内麩の味噌汁 黄桃缶 519kcal/21.2g/2.6g
	<おやつ> ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
31日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー パンプキンサラダ 牛乳 515kcal/18.3g/1.9g	年越しそば かき揚げ フルーツポンチ 453kcal/20.0g/2.4g	ご飯 肉詰めいなりの煮物 お刺身 人参の味噌汁 438kcal/21.5g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分