

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 かぶのポトフ スパゲティサラダ 牛乳 491kcal/16.9g/2.5g	赤飯 魚の山椒焼き 茄子と竹輪の煮物 オフの味噌汁 フルーツカクテル缶 446kcal/21.3g/3.1g	ご飯 豚肉のくわ焼 キャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁 452kcal/18.4g/1.8g
<おやつ>まんじゅう			70kcal/1.1g/0.1g
2日 (日)	食パン 茄子とベーコンのソテー マンゴー缶 牛乳 464kcal/16.2g/1.9g	ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ かぶと油揚げの煮物 小松菜の味噌汁 バナナ 516kcal/21.8g/2.6g	ご飯 ポテトとチーズのオムレツ ブロッコリーの フレンチサラダ 大豆のスープ 466kcal/19.8g/2.7g
3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 386kcal/14.3g/1.8g	あさりご飯 たらの磯辺天ぷら 菜の花と湯葉の和え物 若竹汁 ロールケーキ 553kcal/30.4g/2.8g	ご飯 メンチカツ キャベツのツ和風サラダ オクラの味噌汁 488kcal/13.7g/2.7g
<おやつ>イチゴゼリー			47kcal/0g/0g
4日 (火)	食パン 小松菜の卵炒め きゅうりとかぶのサラダ 牛乳 520kcal/18.5g/2.3g	ご飯 海老団子と野菜の炒め煮 レンコンと茸のマリネ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶 510kcal/16.9g/2.6g	ご飯 鱈の治部煮 じゃが芋の炒め物 蒲鉾のすまし汁 391kcal/22.3g/3.4g
5日 (水)	ご飯 ぜんまいと竹輪の炒め煮 納豆 オクラとえのきの すまし汁 385kcal/16.0g/2.2g	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンスープ 白桃缶 515kcal/20.6g/2.9g	ご飯 鰯のみりん焼 南瓜の煮物 油揚げの味噌汁 481kcal/21.7g/2.4g
<おやつ>くずもち			58kcal/0.5/0
6日 (木)	食パン キャベツとツナのソテー 薩摩芋の胡麻サラダ ヤクルト 414kcal/13.7g/2.2g	ご飯 魚の卵とじ カリフラワーの味噌炒め 白菜のすまし汁 リンゴ缶 479kcal/26.8g/2.4g	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ミニコロケ 絹さやとわかめの味噌汁 511kcal/19.1g/2.6g
7日 (金)	食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳 491kcal/16.0g/1.8g	塩わかめラーメン 海老とそら豆の中華炒め パイナップル 437kcal/21.7g/3.6g	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の胡麻だれかけ 椎茸の味噌汁 475kcal/20.7g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
8日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 南瓜のサラダ 牛乳 451kcal/17.2g/2.0g	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花と蒲鉾のサラダ マカロニスープ フルーツカテル缶 491kcal/19.2g/2.5g	ご飯 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜とかぶの酢の物 卵の味噌汁 454kcal/21.1g/2.7g
<おやつ>パンケーキ			
9日 (日)	食パン プレーンオムレツ コーンといんげんの サラダ 牛乳 434kcal/16.7g/1.9g	ご飯 鯖の竜田揚げ 里芋と大豆の煮物 玉ねぎと椎茸の味噌汁 黄桃缶 535kcal/20.7g/2.5g	ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 じゃが芋のスープ 460kcal/20.0g/2.3g
10日 (月)	食パン かぶのスープ煮 人参サラダ 牛乳 466kcal/18.1g/2.2g	ご飯 アジフライ 五目煮豆 卵のすまし汁 黄桃缶 481kcal/18.0g/2.3g	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 里芋とこんにゃくの煮物 オクラの味噌汁 466kcal/20.5g/2.4g
<おやつ>みかんフルーチェ			59kcal/1.3g/0.2g
11日 (火)	食パン スクランブルエッグ かぶのマリネ 牛乳 504kcal/16.5g/1.7g	ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 豆腐のすまし汁 和梨缶 476kcal/21.0g/2.9g	ご飯 ぶり大根 わかめとえのきの酢の物 里芋の味噌汁 442kcal/20.7g/2.7g
12日 (水)	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え アサリのすまし汁 409kcal/18.9g/1.9g	チキン野菜カレー アスパラサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え 507kcal/16.1g/2.3g	ご飯 魚のレモン醤油焼 白菜と油揚げの煮物 お麩の味噌汁 459kcal/22.1g/2.2g
<おやつ>わらび餅			61kcal/0.7g/0g
13日 (木)	食パン クラムチャウダー ポパイサラダ 牛乳 440kcal/20.5g/2.3g	☆選択食☆ A:牛肉の柳川風 B:鯖の桜味噌煮 ご飯、すまし汁 舞茸のきんぴら マンゴー缶	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん アスパラの和風炒め オクラとえのきの味噌汁 404kcal/15.3g/2.5g
14日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め いんげんの 和風ドレッシング 牛乳 469kcal/18.3g/2.4g	焼うどん 京風卵焼 みかんフルーチェ 506kcal/18.2g/2.4g	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 薩摩芋のきんぴら アサリの味噌汁 477kcal/21.4g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
15日 (土)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラの ドレッシング和え ミルクティー 467kcal/19.5g/2.5g	ご飯 鶏肉の生姜焼 南瓜の甘辛煮 大根の味噌汁 フルーツカクテル缶 507kcal/17.9g/2.4g	ご飯 鱈のチーズ焼 茄子とベーコンのソテー セロリのスープ 372kcal/19.0g/2.3g
	＜おやつ＞チョコケーキ		93/1.7/0.3
16日 (日)	食パン たまごロール みかん缶 牛乳 459kcal/16.5g/1.8g	ご飯 豆腐のステーキ茸ソース ブロッコリーの胡麻マヨ和え 薩摩芋の味噌汁 バナナ 517kcal/21.2g/2.6g	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 中華スープ 468kcal/21.7g/2.4g
17日 (月)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 ほうれん草の 和風ドレッシング 牛乳 436kcal/23.9g/1.8g	カレーピラフ 牛肉のレモンステーキ風 キャベツのサラダ ジュリアンスープ フルーツ 578kcal/17.0g/3.2g	ご飯 つみれとレンコンの煮物 小松菜とえのきの 辛し和え オクラの味噌汁 418kcal/16.9g/2.7g
	＜おやつ＞抹茶ゼリー		47kcal/0.1g/0g
18日 (火)	食パン アサリの卵とじ お豆のサラダ 牛乳 516kcal/23.0g/1.9g	ご飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 わかめの味噌汁 みかん缶 548kcal/18.4g/2.6g	ご飯 鱈の韓国風照り焼 春雨サラダ もやしのスープ 377kcal/18.1g/2.2g
19日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 春菊の味噌汁 440kcal/18.4g/2.7g	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ 495kcal/21.2g/3.1g	ご飯 魚のポン酢かけ 薩摩芋の蜂蜜煮 そうめんのすまし汁 438kcal/18.1g/1.9g
	＜おやつ＞水まんじゅう		61kcal/0.3g/0g
20日 (木)	食パン 厚焼き卵 ブロッコリーと コーンのサラダ 牛乳 497kcal/20.5g/2.1g	ご飯 肉じゃが 白菜の酢の物 大根の味噌汁 りんご 512kcal/19.9g/2.4g	ご飯 魚のオーロラソース焼 キャベツと ベーコンのソテー 大豆とわらび草のスープ 413kcal/18.9g/2.3g
21日 (金)	食パン 茄子のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳 453kcal/17.5g/2.4g	ご飯 魚の和風ステーキ かぶの梅和え 油揚げと菜の花の味噌汁 フルーツカクテル缶 520kcal/23.8g/2.4g	ご飯 蒸し餃子の さっぱりソース アスパラの卵炒め お豆のスープ 480kcal/17.9g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
22日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ ミルクティー 507kcal/17.5g/2.4g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚香和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト和え 465kcal/15.2g/1.9g	ご飯 カレーの旨煮 ひじきサラダ アサリの味噌汁 412kcal/24.6g/2.5g
	＜おやつ＞プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
23日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ 牛乳 450kcal/18.9g/2.2g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子とがんもの煮物 じゃが芋の味噌汁 黄桃缶 534kcal/21.0g/2.7g	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 もやしの和風炒め 豆腐のすまし汁 420kcal/18.6g/2.3g
24日 (月)	食パン カリフラワーのスープ煮 薩摩芋サラダ 牛乳 514kcal/20.7g/2.3g	ご飯 ネギ塩チキン キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁 フルーツカクテル缶 475kcal/19.4g/2.4g	ご飯 魚のマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 そうめんのすまし汁 397kcal/18.2g/2.7g
	＜おやつ＞マンゴープリン		37kcal/0.6g/0g
25日 (火)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め きのこマリネ 牛乳 468kcal/16.9g/2.3g	☆選択食☆ A:海老と豆腐のフリース B:揚魚のネギソース ご飯,春雨とにらのスープ ホウレン草と大根のナムル みかん缶	ご飯 ぶりと大根の甘辛炊き 人参と青菜の胡麻和え 油揚げの味噌汁 463kcal/21.0g/2.4g
26日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のシラス和え 薩摩芋の味噌汁 436kcal/16.9g/2.5g	中華丼 かぶのゆかり和え きのこスープ 和梨缶 416kcal/19.3g/2.3g	ご飯 白身魚のフライ 蒟と筍のおかか煮 アサリのすまし汁 441kcal/18.7g/2.6g
	＜おやつ＞ピーナッツパン		112kcal/2.7g/0.2g
27日 (木)	食パン ハム入り野菜炒め もやしの 胡麻ドレッシング ヤクルト 361kcal/11.1g/1.8g	鶏うどん 生揚げの田楽 イチゴババロア 502kcal/23.7g/2.7g	ご飯 レモン醤油焼き さつま揚げと かぶの煮物 南瓜の味噌汁 546kcal/23.9g/2.8g
28日 (金)	食パン チリビーンズ マンゴー缶 牛乳 465kcal/18.2g/2.1g	ご飯 海老かつフライ ツナサラダ 卵スープ オレンジ 468kcal/18.9g/2.3g	ご飯 豚肉のソース焼 アサリの卵とじ 人参とお麩の味噌汁 472kcal/22.8g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
29日 (土)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め 茹でキャベツと ハムのサラダ 牛乳 503kcal/20.4g/2.2g	ご飯 イタリアンオムレツ 角切ポテトサラダ 豆乳スープ 和梨缶 472kcal/16.8g/2.0g	ご飯 鯔の生姜煮 菜の花とかぶの辛し和え えのきの味噌汁 359kcal/19.5g/2.7g
	<おやつ>水ようかん		88kcal/1.1g/0.1g
30日 (日)	食パン 青梗菜とアサリの卵とじ ほうれん草の 和風ドレッシング 牛乳 493kcal/21.3g/2.7g	ご飯 鯖の生姜醤油焼 きんぴら 菜の花の味噌汁 黄桃缶 465kcal/19.8g/2.3g	ご飯 チキンカツ 冷奴 人参とねぎの味噌汁 444kcal/17.5g/1.8g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分