

# 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 (火)	食パン ポテトとウインナーの スープ煮 みかん缶 牛乳 482kcal/18.2g/2.0g	赤飯 天ぷら三種 胡瓜と茗荷の酢の物 つみれのすまし汁 抹茶ゼリーあんみつ 539kcal/14.6g/2.6g	ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜の炒め物 豆腐の味噌汁 436kcal/24.9g/2.7g
2日 (水)	ご飯 大根と人参の煮つけ 納豆 薩摩芋の味噌汁 415kcal/19.1g/3.0g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしの胡麻和え お麩のすまし汁 パン缶 506kcal/16.8g/2.1g	ご飯 蒸し魚の中華だれかけ ビーフン炒め 卵スープ 483kcal/23.0g/2.3g
	<おやつ> 水まんじゅう		
3日 (木)	食パン 小松菜の卵炒め マカロニサラダ 牛乳 548kcal/20.7g/2.3g	オクラとろろ冷やし蕎麦 そばろ炒め イチゴババロア 431kcal/20.2g/2.9g	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 茄子の味噌汁 443kcal/18.7g/2.3g
4日 (金)	食パン はんぺんの 野菜マヨネーズ焼 オクラのドレッシング和え 牛乳 471kcal/19.6g/2.3g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ ツナサラダ 木耳のスープ 和梨缶 516kcal/16.5g/2.6g	ご飯 魚の卵とじ レンコンの塩炒め 油揚げの味噌汁 439kcal/22.2g/2.5g
5日 (土)	食パン 茄子とベーコンのソテー カリフラワーと コーンのサラダ ミルクティ 475kcal/16.9g/2.1g	豚玉丼 大根の柚子風味 なめこの味噌汁 黄桃缶 518kcal/22.0g/2.8g	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 ポパイサラダ 南瓜のスープ 396kcal/18.1g/2.4g
	<おやつ> パンケーキ		
6日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル みかん缶 牛乳 523kcal/18.7g/1.8g	ご飯 生揚げとエビのオスターソース炒め ピーマンと白菜の辛し和え 春雨スープ バナナ 461kcal/18.4g/2.4g	ご飯 鶏肉のはちみつ照焼 イカ団子と野菜の コンソメ煮 薩摩芋の味噌汁 458kcal/20.7g/3.3g
7日 (月)	食パン ほうれん草と ウインナーの炒め物 青梗菜のサラダ 牛乳 436kcal/16.7g/2.1g	ご飯 冷しゃぶ 冬瓜の煮物 油揚げの味噌汁 リンゴ缶 530kcal/21.9g/2.7g	ご飯 魚のピカタ ごぼうサラダ 大豆と白菜のスープ 453kcal/20.1g/2.2g
	<おやつ> オレンジゼリー		

	朝食	昼食	夕食
8日 (火)	食パン 大根のスープ煮 もやしサラダ 牛乳 435kcal/18.9g/2.4g	ご飯 中華風卵焼き 春巻揚げ かぶのスープ みかん缶 580kcal/18.6g/2.4g	ご飯 鯖のおぼろ昆布蒸し 南瓜とピーマンの炒め物 なめこの味噌汁 411kcal/21.6g/2.6g
9日 (水)	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜のシラス和え オクラの味噌汁 392kcal/16.9g/2.8g	ちゃんぽんうどん カリフラワーの中華炒め メロンフルーツ 448kcal/19.4g/2.7g	ご飯 鯖のムニエル バター醤油 茄子のマリネ ほうれん草と卵のスープ 524kcal/21.8g/1.8g
<おやつ> まんじゅう 70kcal/1.1g/0.1g			
10日 (木)	食パン 海老とかぶのシチュー 胡麻ドレッシング和え 牛乳 500kcal/22.5g/2.2g	☆選択食☆ A:白身魚のフライ B:豚肉の生姜焼 ご飯、あさりの味噌汁 人参サラダ フルーツカクテル缶	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 南瓜とベーコンのソテー わかめのすまし汁 441kcal/18.3g/2.4g
11日 (金)	食パン じゃが芋とツナの炒め物 マンゴー缶 牛乳 464kcal/17.8g/1.9g	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 豆乳スープ キウイフルーツ 548kcal/21.1g/2.2g	ご飯 魚と豆腐の煮つけ 青梗菜と竹輪の ピリ辛炒め スナップエンドウの味噌汁 392kcal/20.4g/2.6g
12日 (土)	食パン スクランブルエッグ もやしとピーマンのサラダ ヤクルト 403kcal/14.3g/2.0g	ご飯 魚のレモン焼き 車麩の煮物 小松菜の味噌汁 白桃缶 541kcal/26.3g/2.5g	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 春雨の酢の物 豆腐のすまし汁 476kcal/17.7g/2.3g
<おやつ> プチシュー 46kcal/0.9g/0.1g			
13日 (日)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 434kcal/17.0g/2.1g	ビビンバ丼 中華冷奴 海老つみれのスープ リンゴ缶 490kcal/20.2g/2.6g	ご飯 鱈の梅肉焼 カリフラワーの薄くず煮 油揚げの味噌汁 460kcal/21.8g/2.7g
14日 (月)	食パン ズッキーニと ウインナーのトマト煮 いんげんのフリチサラダ 牛乳 450kcal/18.8g/2.6g	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ スナップエンドウとコーンのサラダ コンソメスープ 黄桃缶 500kcal/22.6g/2.2g	ご飯 お好み焼き風卵焼き ブロッコリーのワサビ和え 玉ねぎと大根の味噌汁 395kcal/15.6g/2.6g
<おやつ> いも羊羹 93kcal/1.1g/0.1g			

	朝食	昼食	夕食
15日 (火)	食パン 海老入り野菜炒め 白菜のサラダ 牛乳 407kcal/18.8g/2.0g	夏野菜チキンカレー ポパイサラダ わかめとコーンのスープ フルーツカテル缶 534kcal/19.0g/2.9g	ご飯 焼き魚の葱ソース きんぴらごぼう ひら茸の味噌汁 487kcal/20.6g/2.5g
16日 (水)	ご飯 がんもの煮物 オクラの胡麻和え アサリと油揚げの味噌汁 425kcal/17.0g/2.5g	ご飯 鯖のプロバンス風 小松菜の干しエビ炒め きのこスープ パン缶 484kcal/19.8g/2.6g	ご飯 豚肉の柳川風煮 酢味噌和え 花麩のすまし汁 461kcal/20.6g/2.1g
	<おやつ> ミニたい焼き		
17日 (木)	食パン ブロッコリーソテー マカロニサラダ 牛乳 479kcal/16.5g/2.5g	焼きうどん 豆腐サラダ かきたま汁 和梨缶 495kcal/22.7g/2.4g	ご飯 魚のカレームニエル じゃが芋のサラダ 夏野菜のスープ 431kcal/18.5g/1.8g
18日 (金)	食パン オムレツ みかん缶 牛乳 504kcal/18.0g/1.8g	ご飯 鱈の香味焼 オクラのなめ茸和え 油揚げの味噌汁 パイナップル 484kcal/22.9g/2.3g	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの和え物 豆腐のスープ 448kcal/18.7g/3.0g
19日 (土)	食パン はんぺんのふわふわ煮 いんげんのサラダ 牛乳 453kcal/19.3g/2.6g	ご飯 メンチカツ モロヘイヤのシラス和え 大豆のスープ みかん缶 502kcal/15.5g/2.5g	ご飯 魚のみりん焼き アスパラの炒め物 じゃが芋の味噌汁 447kcal/20.7g/2.3g
	<おやつ> プリン		
20日 (日)	食パン ウインナーと 野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ヨーグルト 438kcal/16.1g/2.5g	ご飯 サバの味噌煮 ほうれん草のワサビ和え そうめん汁 白桃缶 453kcal/21.0g/2.4g	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼 オクラの和え物 小松菜と卵の味噌汁 514kcal/22.6g/2.4g
21日 (月)	食パン スクランブルエッグ オニオンサラダ 牛乳 493kcal/18.5g/2.2g	ご飯 豚肉のオスターソース炒め もやし中華サラダ 菜の花のスープ ヨーグルト和え 521kcal/20.5g/2.4g	ご飯 魚の卵とじ 小松菜とコーンの炒め物 薩摩芋の味噌汁 405kcal/20.3g/2.7g
	<おやつ> グレープゼリー		

	朝食	昼食	夕食
22日 (火)	食パン マヨネーズ炒め 茄子の香味ドレッシング ジョア  425kcal/15.6g/2.0g	☆選択食☆ A:鱈のパン粉焼 B:豆腐の肉味噌あんかけ ご飯、マカロニスープ じゃが芋のコンソメ煮 黄桃缶	ご飯 鶏の治部煮 オクラとしめじの辛し和え 南瓜の味噌汁  459kcal/20.6g/2.3g
23日 (水)	ご飯 野菜の卵とじ かぶの生姜和え ほうれん草のすまし汁  424kcal/13.8g/2.2g	ご飯 鱈の磯辺揚げ 茸のきんぴら 菜の花の味噌汁 リンゴヨーグルト 513kcal/26.7g/2.5g	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 胡瓜と大根のサラダ 豆腐スープ  448kcal/18.9g/2.6g
		<おやつ> わらび餅	83kcal/0.9g/0g
24日 (木)	食パン 青梗菜の豆乳煮 マンゴー缶 牛乳  502kcal/18.6g/2.1g	ご飯 麻婆豆腐 モロヘイヤの中華和え 茄子のスープ バナナ 473kcal/17.6g/2.6g	ご飯 ぶりの煮つけ 切り干し大根の胡麻炒め わかめの味噌汁  479kcal/23.4g/2.4g
25日 (金)	食パン 野菜とエビの炒め物 小松菜とえのきの 胡麻サラダ 牛乳 425kcal/19.2g/1.7g	☺スマイルホリデー 和歌山☺ かきまでごはん がんと冬瓜の 炊き合わせ すまし汁、みかんゼリー 512kcal/23.7g/2.3g	ご飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え ひら茸の味噌汁  469kcal/19.3g/2.3g
26日 (土)	食パン チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳 487kcal/20.2g/2.3g	ご飯 鱈の韓国焼き じゃが芋のサラダ 菜の花のスープ フルーツカテル缶 454kcal/19.6g/1.8g	ご飯 肉団子と野菜の煮物 揚げ茄子のおろし和え 豆腐とえのきの味噌汁  471kcal/17.2g/3.2g
		<おやつ> シューアイス	64kcal/1.2g/0.1g
27日 (日)	食パン チキンボールの カレー煮込み 人参とツナのフレンチサラダ 牛乳 479kcal/21.9g/2.8g	冷やし中華 焼売 杏仁ムース 458kcal/19.3g/2.5g	ご飯 魚の唐揚げ 野菜あん 薩摩芋と豆の煮物 卵とさやの味噌汁  496kcal/18.6g/1.9g
28日 (月)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ 牛乳 520kcal/22.0g/2.1g	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 とろろ昆布のすまし汁 和梨缶 432kcal/17.0g/2.2g	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼 大根の和風サラダ 茄子の味噌汁  459kcal/19.6g/2.6g
		<おやつ> イチゴムース	48kcal/1.0g/0.2g

	朝食	昼食	夕食
29日 (火)	食パン 厚焼き卵 小松菜とカニカマのサラダ 牛乳 480kcal/20.6g/2.1g	ご飯 鯔の梅ソース 車麩の煮物 もやしの味噌汁 みかん缶 495kcal/20.7g/2.8g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 豆腐のすまし汁 429kcal/18.2g/2.3g
30日 (水)	ご飯 里芋とつみれの煮物 納豆 茄子と揚げの味噌汁 484kcal/20.2g/3.1g	ご飯 マスの焼き浸し 青梗菜の塩炒め そうめんのすまし汁 フルーツポンチ 402kcal/20.0g/2.3g	ご飯 チキンカツ アスパラのサラダ 野菜とマカロニのスープ 506kcal/17.3g/2.0g
	<おやつ> くずもち		
31日 (木)	食パン いんげんとツナの炒め物 ブロッコリーサラダ 牛乳 405kcal/19.4g/1.8g	ご飯 回鍋肉 かぶのレモン和え ナルトのスープ 黄桃缶 517kcal/14.9g/2.0g	ご飯 鯖の七味焼 もやしと青菜のナムル 南瓜の味噌汁 490kcal/23.7g/2.6g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分