

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 プレーンオムレツ ポテトサラダ ヤクルト 434kcal/12.6g/2.1g	赤飯 ぶりの煮つけ 里芋の田楽 花麩のすまし汁 フルーツヨーグルト 426kcal/23.5g/2.6g	ご飯 鶏肉の照焼き スナッフエンドウのソテー 豆腐の味噌汁 462kcal/21.9g/2.5g
2日 (土)	食パン カリフラワーのカレー風味煮 お豆のサラダ 牛乳 472kcal/21.1/2.5	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーとピーマンのサラダ きのこスープ フルーツカクテル缶 471kcal/17.5/2.2	ご飯 鯖の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎの味噌汁 429kcal/19.2/2.3
<おやつ> ワッフル			80kcal/1.2/0.1
3日 (日)	食パン 肉団子とブロッコリーの塩炒め 春菊のサラダ 牛乳 485kcal/20.4g/2.6g	ご飯 海老とかぶのシチュー 茄子とベーコンのソテー 薩摩芋のスープ みかん缶 484kcal/19.1g/2.6g	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 オクラの味噌汁 466kcal/18.9g/2.1g
4日 (月)	食パン キャベツとツナのソテー マンゴー缶 牛乳 453kcal/17.7g/1.9g	胡麻だれ冷やしうどん 厚揚げのピリ辛炒め オレンジ 442kcal/19.7g/2.8g	ご飯 鯖の塩焼き 薩摩芋と豆の煮物 白菜の味噌汁 513kcal/20.4g/2.2g
<おやつ> コーヒーゼリー			47kcal/0.2g/0g
5日 (火)	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 503kcal/18.1g/1.9g	ご飯 メバルの山椒煮 大根とハムのマリネサラダ 南瓜の味噌汁 黄桃缶 462kcal/20.2g/2.6g	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 春雨スープ 457kcal/20.4g/2.4g
6日 (水)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 椎茸の味噌汁 417kcal/18.5g/2.7g	鶏もろみ味噌丼 ゴーヤーチャンプルー わかめスープ フルーツポンチ 554kcal/21.4g/2.7g	ご飯 鱈の粕漬け焼 レンコンのピリ辛炒め 庄内麩のすまし汁 423kcal/18.7g/1.7g
<おやつ> 水まんじゅう			46kcal/0.5g/0g
7日 (木)	食パン はんぺんの野菜マヨネーズ焼 いんげんのレンチンサラダ 牛乳 481kcal/18.3g/2.3g	ご飯 鶏と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 かきたま汁 和梨缶 512kcal/23.7g/2.4g	ご飯 イカ団子の野菜炒め 厚揚げとピーマンのカレー炒め コーンのスープ 419kcal/17.5g/2.7g
8日 (金)	食パン そばろ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 470kcal/19.0g/1.9g	☆ 選択食 ☆ A:メバルのゆかり揚げ B:生揚げと牛肉のオスターソース炒め ご飯、蒲鉾のすまし汁 ひじきの煮物 マンゴー缶	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とインギの炒め物 オクラの味噌汁 437kcal/17.2g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
9日 (土)	食パン 厚焼き卵 みかん缶 牛乳 468kcal/18.2g/1.6g	海鮮焼きそば 豆腐サラダ わかめスープ パイナップル 430kcal/20.6g/3.3g	ご飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋とツナの炒め物 味噌汁 466kcal/18.0g/2.4g
	<おやつ> 黄な粉パンケーキ		62kcal/1.2g/0.2g
10日 (日)	食パン 海老とブロッコリーの塩炒め かぶのマリネ 牛乳 447kcal/19.2g/2.1g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ 青梗菜とアサリの炒め物 卵スープ リンゴ缶 517kcal/17.6g/2.9g	ご飯 鯖の香味焼 里芋と大豆の煮物 春菊の味噌汁 466kcal/22.1g/2.3g
	<おやつ> ババロア (バニラ)		91kcal/2.4g/0.1g
11日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め かぶのマリネ 牛乳 500kcal/19.4g/1.8g	ご飯 メバルの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁 和梨缶 425kcal/19.3g/2.4g	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 コンソメスープ 453kcal/18.1g/2.6g
	<おやつ> ババロア (バニラ)		91kcal/2.4g/0.1g
12日 (火)	食パン ポテトとウインナーのソテー もやしのサラダ 牛乳 473kcal/18.0g/2.5g	ご飯 ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 豆腐のスープ 黄桃缶 505kcal/18.4g/2.5g	ご飯 鯖のさらさ蒸し レンコンと切昆布の炒り煮 南瓜の味噌汁 444kcal/21.4g/2.6g
	<おやつ> 紅白まんじゅう		67kcal/1.0g/0.1g
13日 (水)	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁 420kcal/15.1g/2.6g	☆敬老会メニュー☆ 栗と小豆のおこわ 天ぷら、茶碗蒸し 春菊の菊花浸し 梨 539kcal/20.6g/2.3g	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 モロヘイヤの和え物 つみれのすまし汁 424kcal/21.1g/2.2g
	<おやつ> 紅白まんじゅう		67kcal/1.0g/0.1g
14日 (木)	食パン 洋風卵とじ いんげんのサラダ 牛乳 516kcal/19.1g/2.4g	ご飯 鶏肉のチーズ焼 オニオンサラダ ほうれん草のスープ 白桃缶 470kcal/19.1g/2.1g	ご飯 鯖の胡麻だれ焼 南瓜のハチミツ煮 わかめスープ 469kcal/20.2g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
15日 (金)	食パン オムレツ 蒸し茄子のドレッシングかけ 牛乳 460kcal/18.6g/2.4g	ご飯 魚のハーブグリル 野菜の蒸し煮 豆乳スープ フルーツヨーグルト 494kcal/22.3g/2.7g	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 小松菜とコーンの炒め物 なめこの味噌汁 449kcal/18.5g/2.3g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
16日 (土)	食パン ポテトとウインナーのスープ煮 お豆のサラダ 牛乳 513kcal/20.2g/2.5g	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 人参の味噌汁 黄桃缶 447kcal/16.4g/2.7g	ご飯 魚のオーロラソース焼 カリフラワーのサラダ 野菜ミルクスープ 423kcal/20.7g/1.9g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
17日 (日)	食パン ベーコンと小松菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳 424kcal/18.4g/2.5g	ご飯 鯖の韓国焼き 茄子のソテー 玉ねぎの味噌汁 リンゴ缶 526kcal/20.8g/2.8g	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け レンコンの煮物 豆腐のすまし汁 499kcal/19.0g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
18日 (月)	食パン じゃが芋のスープ煮 パプリカのマリネ 牛乳 475kcal/18.7g/2.2g	ご飯 豚肉の照焼 大根とわかめの酢の物 南瓜の味噌汁 マンゴー缶 494kcal/17.7g/2.2g	ご飯 蒸し鱈のあんかけ 青梗菜と生揚げの炒め物 大根のすまし汁 415kcal/20.9g/2.1g
	<おやつ> ゼリー		48kcal/0g/0g
19日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーとかぶのサラダ ヨーグルト 414kcal/17.7g/2.3g	秋野菜チキンカレー 小松菜と干しエビの和え物 白桃缶 528kcal/17.2g/1.6g	ご飯 ぶりの煮つけ 海藻サラダ 油揚げの味噌汁 463kcal/22.8g/2.7g
	20日 (水)	ご飯 大根のそぼろ煮 納豆 南瓜の味噌汁 454kcal/20.6g/2.5g	冷やし揚げ茄子そうめん ひじき炒り豆腐 イチゴフルーチェ 479kcal/21.1g/2.8g
<おやつ> わらび餅		83kcal/0.9/0	
21日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル みかん缶 牛乳 497kcal/19.6g/1.6g	ご飯 鱈の幽庵焼き いんげんの生姜和え 大根の味噌汁 バナナ 443kcal/19.8g/2.3g	ご飯 酢鶏 冬瓜の煮物 卵スープ 471kcal/20.4g/2.8g
	22日 (金)	食パン チーズオムレツ オクラのドレッシング和え 牛乳 487kcal/18.8g/2.2g	ご飯 家常豆腐 ぜんまいのナムル ひら茸のスープ 黄桃缶 519kcal/20.0g/2.5g
23日 (土)		食パン 青梗菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 461kcal/19.4g/2.1g	ご飯 鱈の磯辺揚げ 人参の胡麻和え かぶの味噌汁 みかん缶 463kcal/18.5g/2.2g
	<おやつ> さつまいもおはぎ		71kcal/1.0g/0g
24日 (日)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 もやしの胡麻ドレッシング 牛乳 462kcal/23.5g/2.7g	ご飯 イタリアンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐スープ 白桃缶 501kcal/17.9g/1.9g	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 きんぴらごぼう 薩摩芋の味噌汁 457kcal/16.4g/2.3g
	25日 (月)	食パン ツナのトマト煮 マンゴー缶 牛乳 476kcal/20.0g/1.8g	醤油ラーメン 焼売 メロンフルーチェ 447kcal/15.3g/3.1g
<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6/0.3	
26日 (火)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め 人参サラダ 牛乳 457kcal/20.2g/1.9g	☺スマイルホリデー 愛媛☺ しょうゆめし、じゃこ天 白菜の酢の物 お麩の味噌汁 抹茶ババロア 609kcal/22.0g/3.4g	ご飯 和風あんかけハンバーグ 青菜のソテー 春菊のすまし汁 503kcal/16.8g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
27日 (水)	ご飯 生揚げのおろし煮 オクラのおかか和え 里芋の味噌汁 431kcal/15.9g/2.4g	ご飯 ますのソテー トマトソース じゃが芋といんげんのサラダ コンソメスープ リンゴ缶 495kcal/20.9g/2.0g	ご飯 鶏肉の塩麴焼 かぶの煮物 油揚げの味噌汁 458kcal/20.4g/2.5g
	<おやつ> 吹雪まんじゅう		
28日 (木)	食パン 茄子と挽肉のソテー ブロッコリーのチーズサラダ ヤクルト 406kcal/15.0g/2.4g	ご飯 豚肉のカレー風味 小松菜のサラダ 野菜ミルクスープ パイン缶 581kcal/24.2g/2.2g	ご飯 カレイの沢煮 南瓜の胡麻炒め そうめん汁 415kcal/19.2g/2.5g
	29日 (金)	食パン プレーンオムレツ かぶのサラダ 牛乳 439kcal/18.6g/2.2g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 花麴のすまし汁 フルーツカクテル缶 518kcal/17.3g/2.0g
30日 (土)		食パン 鶏肉団子の豆乳煮 いんげんの胡麻サラダ 牛乳 449kcal/19.7g/2.1g	ご飯 チキンカツ 五目煮豆 茄子の味噌汁 和梨缶 529kcal/20.1g/2.5g
	<おやつ> ショコラブチケーキ		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分