

# 1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<br>(月)       | 食パン<br>卵焼き<br>さつま芋の胡麻サラダ<br>ヤクルト<br>452kcal/15.0g/2.0g                    | 雑煮風汁<br>おせち盛り合わせ<br>ぶりの塩麴焼き<br>ねりきり<br>504kcal/26.9g/2.5g               | 赤飯<br>お煮しめ<br>紅白なます<br>つみれ汁<br>434kcal/17.4g/2.9g                      |
| <おやつ> 和菓子       |   |   | 66kcal/0.2g/0g   |
| 2日<br>(火)       | 食パン<br>鶏の野菜蒸し<br>春菊のサラダ<br>牛乳<br>419kcal/18.7g/2.3g                       | ちらし寿司<br>おせち盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>ストロベリーゼリー<br>562kcal/21.1g/3.1g            | ご飯<br>赤魚の煮つけ<br>菜の花の白和え<br>京風雑煮汁<br>422kcal/19.7g/1.6g                 |
| 3日<br>(水)       | ご飯<br>がんもと野菜の煮物<br>白菜のピーナッツ和え<br>わかめの味噌汁<br>442kcal/19.0g/2.4g            | 中華おこわ<br>蒸し物三種<br>青梗菜のナムル<br>春雨のスープ<br>みかん缶<br>547kcal/18.5g/3.0g       | ご飯<br>ますのみりん焼<br>栗きんとん<br>卵豆腐のすまし汁<br>445kcal/19.7g/1.8g               |
| <おやつ> イチゴケーキ    |   |   | 35kcal/0.4g/0.0g   |
| 4日<br>(木)       | 食パン<br>茄子とエリンギの炒め物<br>ほうれん草の<br>和風ドレッシング<br>ココア<br>510kcal/16.8g/2.5g     | 焼うどん<br>枝豆のふっくら揚げ<br>ほうれん草のすまし汁<br>フルーツヨーグルト<br>469kcal/22.0g/2.6g      | ご飯<br>魚の胡麻だれかけ<br>里芋のずんだ和え<br>いんげんの味噌汁<br>488kcal/20.8g/2.2g           |
| 5日<br>(金)       | 食パン<br>じゃが芋と<br>アサリのカレー炒め<br>小松菜とハムのサラダ<br>牛乳<br>475kcal/19.5g/2.3g       | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>もやしの酢の物<br>玉葱の味噌汁<br>マンゴー缶<br>490kcal/21.4g/2.6g         | ご飯<br>八宝菜<br>レンコンのピリ辛炒め<br>中華スープ<br>491kcal/18.6g/2.6g                 |
| 6日<br>(土)       | 食パン<br>ツナ入りスクランブル<br>黄桃缶<br>牛乳<br>507kcal/19.5g/1.8g                      | ご飯<br>チキンカツ<br>茹でキャベツのサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>パイナップル<br>474kcal/19.6g/2.4g     | ご飯<br>鱈の明太マヨネーズ焼<br>さつま芋と豆の煮物<br>わかめの<br>コンソメスープ<br>427kcal/17.4g/2.2g |
| <おやつ> 抹茶のパンケーキ  |   |   | 61kcal/1.1g/0.1g   |
| 7日<br>(日)       | 食パン<br>はんぺんの<br>バターソテー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ジョアストロベリー<br>422kcal/17.5g/2.1g | 七草がゆ<br>五目卵焼き<br>小松菜と薩摩揚げの煮物<br>南瓜の味噌汁<br>みかんフルーツ<br>432kcal/21.7g/3.0g | ご飯<br>生揚げと牛肉の<br>オイスターソース炒め<br>春雨サラダ<br>かきたまスープ<br>561kcal/20.4g/2.2g  |
| 8日<br>(月)       | 食パン<br>青梗菜ソテー<br>蒸し茄子の<br>ドレッシングかけ<br>牛乳<br>443kcal/16.4g/2.3g            | ご飯<br>鰯の中華風照り焼き<br>中華風煮<br>小松菜のスープ<br>白桃缶<br>464kcal/20.9g/2.6g         | ご飯<br>すき焼き風煮<br>切干大根の胡麻和え<br>かぶの味噌汁<br>464kcal/18.4g/2.3g              |
| <おやつ> ヨーグルトパバロア |   |   | 90kcal/2.7g/0.1g   |

|            | 朝食   | 昼食   | 夕食   |
|------------|--|--|--|
| 9日<br>(火)  | 食パン<br>チーズオムレツ<br>お豆と野菜の<br>ドレッシング和え<br>ヤクルト<br>458kcal/17.4g/1.9g   | キーマカレー<br>かぶのマリネ<br>豆腐のスープ<br>りんごヨーグルト<br>561kcal/23.7g/2.8g             | ご飯<br>蒸し魚のポン酢かけ<br>さつま芋の甘辛煮<br>お麩の味噌汁<br>401kcal/17.9g/2.5g            |
| 10日<br>(水) | 食パン<br>クラムチャウダー<br>大根サラダ<br>ヨーグルト<br>415kcal/20.0g/2.7g              | 豚汁うどん<br>エッグサラダ<br>イチゴブルーチェ<br>495kcal/17.4g/2.2g                        | ご飯<br>白身魚のバジルソース<br>マカロニソテー<br>コンソメスープ<br>493kcal/20.9g/2.6g           |
| 11日<br>(木) | ご飯<br>かぶのそぼろ煮<br>納豆<br>アサリの味噌汁<br>416/16.9g/2.3g                     | ご飯<br>鶏の唐揚げおろしあん<br>モヤシとピーマンの酢の物<br>きのこ汁<br>黄桃缶<br>481/20.1g/2.7g        | ご飯<br>鯖の韓国風照焼<br>蒸し茄子の生姜酢和え<br>青梗菜とコーンのスープ<br>409/20.1g/2.0g           |
|            | <おやつ> おしるこ   |  | 163kcal/2.5g/0.3g  |
| 12日<br>(金) | 食パン<br>ほうれん草と<br>ウインナーの炒め物<br>キャベツの和風サラダ<br>牛乳<br>490kcal/20.2g/2.5g | ご飯<br>鯖の柚子味噌焼<br>インゲンのピーナッツ和え<br>とろろ昆布のすまし汁<br>洋梨缶<br>471kcal/20.8g/2.2g | ご飯<br>鶏の<br>バーベキューソテー<br>角切ポテトサラダ<br>かぶの味噌汁<br>455kcal/16.7g/2.3g      |
| 13日<br>(土) | 食パン<br>スクランブルエッグ<br>マンゴー缶<br>牛乳<br>521kcal/17.0g/1.8g                | ご飯<br>豚肉と根野菜の煮物<br>オクラの和え物<br>春菊の味噌汁<br>みかん<br>473kcal/19.2g/2.5g        | ご飯<br>鱈のパン粉焼き<br>ブロッコリーと<br>卵のサラダ<br>トマトスープ<br>416kcal/22.6g/2.6g      |
|            | <おやつ> プチシュー  |  | 45kcal/0.9g/0.1g   |
| 14日<br>(日) | 食パン<br>キャベツと<br>ツナのソテー<br>茸のマリネ<br>牛乳<br>453kcal/18.3g/2.1g          | ご飯<br>鶏肉の照焼<br>ひじきの煮物<br>庄内麩の味噌汁<br>パイ缶<br>512kcal/20.8g/2.6g            | ご飯<br>魚のチーズクリームソースかけ<br>春雨サラダ<br>野菜スープ<br>452kcal/19.1g/2.6g           |
| 15日<br>(月) | 食パン<br>茄子のソテー<br>カリフラワーのサラダ<br>牛乳<br>488kcal/18.7g/2.4g              | ご飯<br>牛肉のエスニック炒め<br>かぶのサラダ<br>白菜と枝豆のスープ<br>みかん缶<br>466kcal/19.3g/2.1g    | ご飯<br>豆腐の五目あんかけ<br>ほうれん草と<br>蒲鉾のわさび和え<br>小松菜の味噌汁<br>444kcal/21.3g/2.7g |
|            | <おやつ> マスカットゼリー   |  | 47kcal/0.0g/0.0g   |
| 16日<br>(火) | 食パン<br>魚肉ソーセージの<br>野菜炒め<br>マンゴー缶<br>牛乳<br>481kcal/18.7g/2.0g         | ご飯<br>アジフライ<br>じゃが芋の煮物<br>卵と白菜の味噌汁<br>りんご<br>514kcal/20.8g/2.8g          | ご飯<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼<br>春菊の海苔和え<br>そうめんのすまし汁<br>467kcal/19.6g/2.6g        |

|               | 朝食   | 昼食   | 夕食   |
|---------------|--|--|--|
| 17日<br>(水)    | ご飯<br>車麩の卵とじ<br>小松菜の胡麻和え<br>椎茸のすまし汁<br>427kcal/14.4g/2.2g              | カレー蕎麦<br>生揚げと茄子の<br>生姜炒め<br>フルーツポンチ<br>517kcal/25.6g/1.9g                | ご飯<br>カレイの山椒煮<br>さつま芋のきんぴら<br>茄子の味噌汁<br>425kcal/18.8g/2.5g                 |
|               | <おやつ> わらび餅   |  |  |
| 18日<br>(木)    | 食パン<br>肉団子と白菜のスープ煮<br>オクラの<br>ドレッシング和え<br>ミルクティー<br>447kcal/20.1g/2.8g | 海老ピラフ<br>キャベツのマリネ<br>トマトスープ<br>リンゴ缶<br>468kcal/17.6g/2.1g                | ご飯<br>豚肉の柳川風煮<br>じゃが芋の胡麻炒め<br>舞茸の味噌汁<br>524kcal/21.7g/2.4g                 |
|               | 19日<br>(金)   | 食パン<br>ジャーマンポテト<br>青梗菜と<br>カニカマのサラダ<br>牛乳<br>467kcal/18.0g/2.4g          | ★ 選択食 ★<br>A:豆腐ハンバーグ<br>B:和風ロールキャベツ<br>ご飯、春菊の味噌汁<br>海老とアスパラの塩炒め<br>ヨーグルト和え |
| 20日<br>(土)    |  | 食パン<br>絹さやと人参の卵炒め<br>春菊のサラダ<br>牛乳<br>493kcal/20.4g/2.2g                  | ご飯<br>豚肉のソース炒め<br>きのこおろし<br>白菜のすまし汁<br>白桃缶<br>419kcal/16.8g/2.1g           |
|               | <おやつ> プチケーキ  |  |  |
| 21日<br>(日)    | 食パン<br>ツナのトマト煮<br>ポパイサラダ<br>牛乳<br>443kcal/20.1g/2.2g                   | ご飯<br>鯖の田楽<br>大根とわかめの酢の物<br>いんげんのすまし汁<br>フルーツカクテル缶<br>494kcal/19.9g/2.2g | ご飯<br>薩摩揚げと<br>野菜の炒め物<br>ミニコロケ<br>オクラの味噌汁<br>474kcal/18.9g/2.7g            |
|               | 22日<br>(月)   | 食パン<br>オムレツ<br>人参サラダ<br>牛乳<br>484kcal/18.9g/2.0g                         | ご飯<br>魚のカレームニエル<br>キャベツとシジメのソテー<br>コンソメスープ<br>リンゴ缶<br>452kcal/16.4g/2.1g   |
| <おやつ> 抹茶ゼリー   |  |  | 47kcal/0.1g/0g   |
| 23日<br>(火)    | 食パン<br>青梗菜とツナのソテー<br>マンゴー缶<br>牛乳<br>451kcal/17.1g/1.9g                 | ご飯<br>蒸し餃子の中華だれ<br>白菜と生揚げの炒め物<br>卵スープ<br>オレンジ<br>558kcal/22.0g/3.1g      | ご飯<br>鯖の胡麻だれ焼<br>かぶの煮物<br>小松菜の味噌汁<br>406kcal/19.2g/2.5g                    |
|               | 24日<br>(水)   | ご飯<br>大根とつみれの炒り煮<br>納豆<br>舞茸のすまし汁<br>415kcal/16.6g/2.5g                  | ご飯<br>白身魚のフライ<br>カリフラワーのサラダ<br>野菜ミルクスープ<br>パイ缶<br>530kcal/21.4g/2.0g       |
| <おやつ> 黒糖まんじゅう |  |  | 72kcal/1.1g/0.1g   |

|            | 朝食  | 昼食   | 夕食   |
|------------|---|--|--|
| 25日<br>(木) | 食パン<br>ウインナーの野菜炒め<br>大根サラダ<br>牛乳<br>477kcal/18.5g/2.5g          | ☺ スマイルホテル - 東京 ☺<br>深川めし<br>ちゃんこ鍋風<br>きんぴらごぼう<br>小松菜の柚子浸し<br>芋ようかん<br>499kcal/24.9g/2.8g | ご飯<br>海老かつフライ<br>海藻サラダ<br>かきたまスープ<br>452kcal/15.9g/2.1g            |
| 26日<br>(金) | 食パン<br>ポテトのクリーム煮<br>小松菜のサラダ<br>ヨーグルト<br>454kcal/18.4g/2.4g      | ご飯<br>蒸し魚の外付けソースかけ<br>マカロニのトマト煮<br>コンソメスープ<br>黄桃缶<br>498kcal/19.7g/2.2g                  | ご飯<br>松風焼<br>かぼちゃのいとし煮<br>なめこの味噌汁<br>460kcal/20.0g/3.0g            |
| 27日<br>(土) | 食パン<br>ポテトと<br>ウインナーのソテー<br>もやしのサラダ<br>牛乳<br>478kcal/17.2g/2.0g | 味噌ラーメン<br>中華冷奴<br>フルーツポンチ<br>523kcal/22.3g/2.8g  | ご飯<br>魚の山椒焼き<br>蒟と油揚げの煮物<br>小松菜の味噌汁<br>418kcal/19.2g/2.4g          |
|            | <おやつ> ブチシュー   |  | 46kcal/0.9g/0.1g   |
| 28日<br>(日) | 食パン<br>豆乳スープ<br>パンプキンサラダ<br>牛乳<br>503kcal/19.8g/2.5g            | ご飯<br>鰯の甘辛煮<br>小松菜の土佐和え<br>里芋の味噌汁<br>洋梨缶<br>423kcal/20.3g/2.5g                           | ご飯<br>ネギ塩チキン<br>レンコンと<br>切昆布の炒り煮<br>椎茸のすまし汁<br>483kcal/19.0g/2.1g  |
| 29日<br>(月) | 食パン<br>カリフラワーの炒め<br>みかん缶<br>牛乳<br>436kcal/18.4g/1.7g            | ハヤシライス<br>ブロッコリーと<br>コーンのサラダ<br>じゃが芋のコンソメスープ<br>りんご<br>490kcal/18.6g/2.7g                | ご飯<br>蒸し魚の南蛮漬風<br>青梗菜の塩炒め<br>豆腐と白菜のスープ<br>401kcal/20.3g/2.2g       |
|            | <おやつ> プリン   |  | 78kcal/2.0g/0.1g   |
| 30日<br>(火) | 食パン<br>キャベツと<br>ベーコンのソテー<br>春菊のサラダ<br>牛乳<br>411kcal/17.5g/2.1g  | ご飯<br>鶏肉の竜田揚げ<br>白菜の柚子和え<br>アサリのすまし汁<br>パイナップル缶<br>517kcal/21.6g/2.1g                    | ご飯<br>鰯の蒲焼<br>いんげんと<br>エリンギのきんぴら<br>さつま芋の味噌汁<br>514kcal/20.7g/2.6g |
| 31日<br>(水) | ご飯<br>ブロッコリーと<br>ハムの炒め物<br>スパゲティサラダ<br>牛乳<br>467kcal/17.2g/2.2g | ご飯<br>蒸し魚のオーロラソースかけ<br>もやしとベーコンのソテー<br>大豆と青菜のスープ<br>フルーツカクテル缶<br>480kcal/20.6g/2.4g      | ご飯<br>鶏の治部煮<br>大根の酢の物<br>とろろ昆布のすまし汁<br>58kcal/0.5g/0g              |
|            | <おやつ> くずもち  |  | 58kcal/0.5g/0g   |