

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 (月)	食パン 卵焼き さつま芋の胡麻サラダ ヤクルト 452kcal/15.0g/2.0g	雑煮風汁 おせち盛り合わせ ぶりの塩麴焼き ねりきり 504kcal/26.9g/2.5g	赤飯 お煮しめ 紅白なます つみれ汁 434kcal/17.4g/2.9g
<おやつ> 和菓子			66kcal/0.2g/0g
2日 (火)	食パン 鶏の野菜蒸し 春菊のサラダ 牛乳 419kcal/18.7g/2.3g	ちらし寿司 おせち盛り合わせ 茶碗蒸し ストロベリーゼリー 562kcal/21.1g/3.1g	ご飯 赤魚の煮つけ 菜の花の白和え 京風雑煮汁 422kcal/19.7g/1.6g
3日 (水)	ご飯 がんと野菜の煮物 白菜のピーナッツ和え わかめの味噌汁 442kcal/19.0g/2.4g	中華おこわ 蒸し物三種 青梗菜のナムル 春雨のスープ みかん缶 547kcal/18.5g/3.0g	ご飯 ますのみりん焼 栗きんとん 卵豆腐のすまし汁 445kcal/19.7g/1.8g
<おやつ> イチゴケーキ			35kcal/0.4g/0.0g
4日 (木)	食パン 茄子とエリンギの炒め物 ほうれん草の 和風ドレッシング ココア 510kcal/16.8g/2.5g	焼うどん 枝豆のふっくら揚げ ほうれん草のすまし汁 フルーツヨーグルト 469kcal/22.0g/2.6g	ご飯 魚の胡麻だれかけ 里芋のずんだ和え いんげんの味噌汁 488kcal/20.8g/2.2g
5日 (金)	食パン じゃが芋と アサリのカレー炒め 小松菜とハムのサラダ 牛乳 475kcal/19.5g/2.3g	ご飯 鯖の塩焼き もやしの酢の物 玉葱の味噌汁 マンゴー缶 490kcal/21.4g/2.6g	ご飯 八宝菜 レンコンのピリ辛炒め 中華スープ 491kcal/18.6g/2.6g
6日 (土)	食パン ツナ入りスクランブル 黄桃缶 牛乳 507kcal/19.5g/1.8g	ご飯 チキンカツ 茹でキャベツのサラダ 豆腐の味噌汁 パイナップル 474kcal/19.6g/2.4g	ご飯 鱈の明太マヨネーズ焼 さつま芋と豆の煮物 わかめの コンソメスープ 427kcal/17.4g/2.2g
<おやつ> 抹茶のパンケーキ			61kcal/1.1g/0.1g
7日 (日)	食パン はんぺんの バターソテー キャベツとコーンのサラダ ジョアストロベリー 422kcal/17.5g/2.1g	七草がゆ 五目卵焼き 小松菜と薩摩揚げの煮物 南瓜の味噌汁 みかんフルーツ 432kcal/21.7g/3.0g	ご飯 生揚げと牛肉の オイスターソース炒め 春雨サラダ かきたまスープ 561kcal/20.4g/2.2g
8日 (月)	食パン 青梗菜ソテー 蒸し茄子の ドレッシングかけ 牛乳 443kcal/16.4g/2.3g	ご飯 鰯の中華風照り焼き 中華風煮 小松菜のスープ 白桃缶 464kcal/20.9g/2.6g	ご飯 すき焼き風煮 切干大根の胡麻和え かぶの味噌汁 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 (火)	食パン チーズオムレツ お豆と野菜の ドレッシング和え ヤクルト 458kcal/17.4g/1.9g	キーマカレー かぶのマリネ 豆腐のスープ りんごヨーグルト 561kcal/23.7g/2.8g	ご飯 蒸し魚のポン酢かけ さつま芋の甘辛煮 お麩の味噌汁 401kcal/17.9g/2.5g
10日 (水)	食パン クラムチャウダー 大根サラダ ヨーグルト 415kcal/20.0g/2.7g	豚汁うどん エッグサラダ イチゴブルーチェ 495kcal/17.4g/2.2g	ご飯 白身魚のバジルソース マカロニソテー コンソメスープ 493kcal/20.9g/2.6g
11日 (木)	ご飯 かぶのそぼろ煮 納豆 アサリの味噌汁 416/16.9g/2.3g	ご飯 鶏の唐揚げおろしあん モヤシとピーマンの酢の物 きのこ汁 黄桃缶 481/20.1g/2.7g	ご飯 鯖の韓国風照焼 蒸し茄子の生姜酢和え 青梗菜とコーンのスープ 409/20.1g/2.0g
	<おやつ> おしるこ		163kcal/2.5g/0.3g
12日 (金)	食パン ほうれん草と ウインナーの炒め物 キャベツの和風サラダ 牛乳 490kcal/20.2g/2.5g	ご飯 鯖の柚子味噌焼 インゲンのピーナッツ和え とろろ昆布のすまし汁 洋梨缶 471kcal/20.8g/2.2g	ご飯 鶏の バーベキューソテー 角切ポテトサラダ かぶの味噌汁 455kcal/16.7g/2.3g
13日 (土)	食パン スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳 521kcal/17.0g/1.8g	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 オクラの和え物 春菊の味噌汁 みかん 473kcal/19.2g/2.5g	ご飯 鱈のパン粉焼き ブロッコリーと 卵のサラダ トマトスープ 416kcal/22.6g/2.6g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
14日 (日)	食パン キャベツと ツナのソテー 茸のマリネ 牛乳 453kcal/18.3g/2.1g	ご飯 鶏肉の照焼 ひじきの煮物 庄内麩の味噌汁 パイ缶 512kcal/20.8g/2.6g	ご飯 魚のチーズクリームソースかけ 春雨サラダ 野菜スープ 452kcal/19.1g/2.6g
15日 (月)	食パン 茄子のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳 488kcal/18.7g/2.4g	ご飯 牛肉のエスニック炒め かぶのサラダ 白菜と枝豆のスープ みかん缶 466kcal/19.3g/2.1g	ご飯 豆腐の五目あんかけ ほうれん草と 蒲鉾のわさび和え 小松菜の味噌汁 444kcal/21.3g/2.7g
	<おやつ> マスカットゼリー		47kcal/0.0g/0.0g
16日 (火)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め マンゴー缶 牛乳 481kcal/18.7g/2.0g	ご飯 アジフライ じゃが芋の煮物 卵と白菜の味噌汁 りんご 514kcal/20.8g/2.8g	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 春菊の海苔和え そうめんのすまし汁 467kcal/19.6g/2.6g

	朝食	昼食	夕食
17日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜の胡麻和え 椎茸のすまし汁 427kcal/14.4g/2.2g	カレー蕎麦 生揚げと茄子の 生姜炒め フルーツポンチ 517kcal/25.6g/1.9g	ご飯 カレイの山椒煮 さつま芋のきんぴら 茄子の味噌汁 425kcal/18.8g/2.5g
	<おやつ> わらび餅		
18日 (木)	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 ミルクティー 447kcal/20.1g/2.8g	海老ピラフ キャベツのマリネ トマトスープ リンゴ缶 468kcal/17.6g/2.1g	ご飯 豚肉の柳川風煮 じゃが芋の胡麻炒め 舞茸の味噌汁 524kcal/21.7g/2.4g
	19日 (金)	食パン ジャーマンポテト 青梗菜と カニカマのサラダ 牛乳 467kcal/18.0g/2.4g	★ 選択食 ★ A:豆腐ハンバーグ B:和風ロールキャベツ ご飯、春菊の味噌汁 海老とアスパラの塩炒め ヨーグルト和え
20日 (土)		食パン 絹さやと人参の卵炒め 春菊のサラダ 牛乳 493kcal/20.4g/2.2g	ご飯 豚肉のソース炒め きのこおろし 白菜のすまし汁 白桃缶 419kcal/16.8g/2.1g
	<おやつ> プチケーキ		
21日 (日)	食パン ツナのトマト煮 ポパイサラダ 牛乳 443kcal/20.1g/2.2g	ご飯 鯖の田楽 大根とわかめの酢の物 いんげんのすまし汁 フルーツカクテル缶 494kcal/19.9g/2.2g	ご飯 薩摩揚げと 野菜の炒め物 ミニコロケ オクラの味噌汁 474kcal/18.9g/2.7g
	22日 (月)	食パン オムレツ 人参サラダ 牛乳 484kcal/18.9g/2.0g	ご飯 魚のカレームニエル キャベツとシジのソテー コンソメスープ リンゴ缶 452kcal/16.4g/2.1g
<おやつ> 抹茶ゼリー			47kcal/0.1g/0g
23日 (火)	食パン 青梗菜とツナのソテー マンゴー缶 牛乳 451kcal/17.1g/1.9g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ 白菜と生揚げの炒め物 卵スープ オレンジ 558kcal/22.0g/3.1g	ご飯 鯖の胡麻だれ焼 かぶの煮物 小松菜の味噌汁 406kcal/19.2g/2.5g
	24日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 納豆 舞茸のすまし汁 415kcal/16.6g/2.5g	ご飯 白身魚のフライ カリフラワーのサラダ 野菜ミルクスープ パイ缶 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 (木)	食パン ウインナーの野菜炒め 大根サラダ 牛乳 477kcal/18.5g/2.5g	☺ スマイルリテ - 東京 ☺ 深川めし ちゃんこ鍋風 きんぴらごぼう 小松菜の柚子浸し 芋ようかん 499kcal/24.9g/2.8g	ご飯 海老かつフライ 海藻サラダ かきたまスープ 452kcal/15.9g/2.1g
26日 (金)	食パン ポテトのクリーム煮 小松菜のサラダ ヨーグルト 454kcal/18.4g/2.4g	ご飯 蒸し魚のタルソースかけ マカロニのトマト煮 コンソメスープ 黄桃缶 498kcal/19.7g/2.2g	ご飯 松風焼 かぼちゃのいところ煮 なめこの味噌汁 460kcal/20.0g/3.0g
27日 (土)	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 478kcal/17.2g/2.0g	味噌ラーメン 中華冷奴 フルーツポンチ 523kcal/22.3g/2.8g	ご飯 魚の山椒焼き 蒟と油揚げの煮物 小松菜の味噌汁 418kcal/19.2g/2.4g
	<おやつ> ブチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
28日 (日)	食パン 豆乳スープ パンプキンサラダ 牛乳 503kcal/19.8g/2.5g	ご飯 鯆の甘辛煮 小松菜の土佐和え 里芋の味噌汁 洋梨缶 423kcal/20.3g/2.5g	ご飯 ネギ塩チキン レンコンと 切昆布の炒り煮 椎茸のすまし汁 483kcal/19.0g/2.1g
29日 (月)	食パン カリフラワーの炒め みかん缶 牛乳 436kcal/18.4g/1.7g	ハヤシライス ブロッコリーと コーンのサラダ じゃが芋のコンソメスープ りんご 490kcal/18.6g/2.7g	ご飯 蒸し魚の南蛮漬風 青梗菜の塩炒め 豆腐と白菜のスープ 401kcal/20.3g/2.2g
	<おやつ> プリン		78kcal/2.0g/0.1g
30日 (火)	食パン キャベツと ベーコンのソテー 春菊のサラダ 牛乳 411kcal/17.5g/2.1g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の柚子和え アサリのすまし汁 パイ缶 517kcal/21.6g/2.1g	ご飯 鯆の蒲焼 いんげんと エリンギのきんぴら さつま芋の味噌汁 514kcal/20.7g/2.6g
31日 (水)	ご飯 ブロッコリーと ハムの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 467kcal/17.2g/2.2g	ご飯 蒸し魚のオーロラソースかけ もやしとベーコンのソテー 大豆と青菜のスープ フルーツカクテル缶 480kcal/20.6g/2.4g	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 とろろ昆布のすまし汁 58kcal/0.5g/0g
	<おやつ> くずもち		58kcal/0.5g/0g