

4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 ツナ入りスクランブル 人参サラダ 牛乳 478kcal/19.0g/1.8g | 赤飯 メバルの山椒焼 茄子と竹輪の煮物 お麩の味噌汁 フルーツカテル缶 434kcal/20.6g/2.8g | ご飯 豚肉のくわ焼 キャベツの甘酢和え とろろ昆布のすまし汁 449kcal/17.3g/1.9g |
| | <おやつ> イチゴブルーチェ | | 56kcal/1.3g/0.2g |
| 2日 (火) | 食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 胡瓜とかぶのサラダ 牛乳 431kcal/17.5g/2.3g | ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンと人参のスープ みかん缶 516kcal/20.5g/2.7g | ご飯 ますの西京焼 じゃが芋の炒め物 わかめのすまし汁 453kcal/21.4g/2.2g |
| 3日 (水) | ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 オクラのすまし汁 437kcal/17.9g/2.3g | お花見弁当 桜ちらし、若竹汁 鱈の磯辺天ぷら お煮しめ ロールケーキ 506kcal/20.6g/2.2g | ご飯 えび団子と 野菜の炒め煮 キャベツの和風サラダ もやしの味噌汁 452kcal/18.8g/2.9g |
| | <おやつ> 黒糖まんじゅう | | 72kcal/1.1g/0.1g |
| 4日 (木) | 食パン キャベツと ツナのソテー さつま芋の胡麻サラダ ヤクルト 417kcal/13.5g/2.3g | ご飯 鱈の卵とじ かたろりの味噌炒め 白菜汁 リンゴ缶 492kcal/25.8g/2.4g | ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ミニコロケ 豆腐の味噌汁 528kcal/19.6g/2.6g |
| 5日 (金) | 食パン 小松菜の卵炒め マンゴー缶 牛乳 491kcal/15.5g/1.6g | 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 448kcal/22.9g/3.5g | ご飯 鱈の生姜煮 里芋の胡麻だれかけ 椎茸の味噌汁 475kcal/20.7g/2.1g |
| 6日 (土) | 食パン ジャーマンポテト ブロッコリーと コーンのサラダ ミルクコーヒー 454kcal/17.9g/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 洋梨缶 481kcal/19.3g/2.4g | ご飯 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜とかぶの酢の物 卵とにらの味噌汁 446kcal/20.8g/2.5g |
| | <おやつ> 黄な粉パンケーキ | | 62kcal/1.2g/0.2g |
| 7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/18.0g/2.2g | ご飯 鱈の竜田揚げ 茄子の生姜煮 玉葱の味噌汁 黄桃缶 562kcal/20.8g/2.4g | ご飯 鶏肉のトマトソース 青梗菜の炒め物 ポテトスープ 456kcal/20.0g/2.2g |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---------------|--|--|--|
| 8日 (月) | 食パン かぶのポトフ スパゲティサラダ 牛乳 482kcal/17.1g/2.5g | ご飯 豆腐のクリームソース焼 五目煮豆 花麩のすまし汁 フルーツカテル缶 466kcal/17.2g/1.9g | ご飯 豚肉のくわ焼 キャベツの甘酢和え とろろ昆布のすまし汁 438kcal/21.7g/2.4g |
| | <おやつ> プリン | | 78kcal/2.0g/0.1g |
| 9日 (火) | 食パン スクランブルエッグ かぶのマリネ 牛乳 496kcal/16.6g/1.7g | ご飯 鶏肉の味噌焼 冬瓜のくず煮 豆腐と春菊のすまし汁 パイン缶 517kcal/22.1g/2.9g | ご飯 ぶり大根 わかめとえのきの酢の物 なめこの味噌汁 436kcal/20.5g/2.5g |
| | 10日 (水) | ご飯 生揚げと野菜の そばろ煮 ほうれん草の胡麻和え アサリのすまし汁 398kcal/19.4g/2.2g | チキン野菜カレー アスパラサラダ コンソメスープ りんごヨーグルト 511kcal/16.2g/2.4g |
| <おやつ> わらび餅 | | 62kcal/0.7g/0g | |
| 11日 (木) | 食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラの ドレッシング和え 牛乳 450kcal/20.3g/2.6g | ご飯 牛肉の柳川風 舞茸のきんぴら 朴葉草とエノキの味噌汁 マンゴー缶 564kcal/17.7g/2.3g | ご飯 鱈のチーズ焼 茄子と ベーコンのソテー マカロニスープ 403kcal/21.7g/2.2g |
| | 12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 ココア 491kcal/17.4g/2.5g | 焼うどん ひじき入り卵焼 みかんフルーチェ 505kcal/18.8g/2.5g |
| 13日 (土) | | 食パン クラムチャウダー ポパイサラダ 牛乳 462kcal/22.4g/2.5g | ☆選択食☆ A:鶏つくね照焼 B:メバルの揚げ卸し煮 ご飯、大根の味噌汁 南瓜の甘辛煮 白桃缶 464kcal/19.4g/2.2g |
| | <おやつ> チョコプケーキ | | 93kcal/1.7g/0.3g |
| 14日 (日) | 食パン 青梗菜の卵とじ みかん缶 牛乳 495kcal/19.4g/2.0g | ご飯 チキンカツ 冷奴 玉葱の味噌汁 バナナ 510kcal/18.0g/2.3g | ご飯 鱈の生姜醤油焼 切干大根の炒り煮 菜の花のすまし汁 436kcal/20.8g/2.7g |
| | 15日 (月) | 食パン カリフラワーの スープ煮 さつま芋サラダ 牛乳 487kcal/20.9g/2.4g | ご飯 豚肉のソース焼 キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁 フルーツカテル缶 464kcal/19.4g/2.2g |
| <おやつ> 青リンゴゼリー | | 47.5/0g/0g | |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|------------|---|---|---|
| 16日 (火) | 食パン はんぺんの バターソテー オニオンサラダ 牛乳 457kcal/18.2g/2.5g | ご飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 わかめと水菜の味噌汁 洋梨缶 522kcal/20.5g/2.8g | ご飯 鯖の韓国風照焼 春雨サラダ もやしのスープ 431kcal/19.3g/2.2g |
| 17日 (水) | ご飯 ぜんまいと 竹輪の炒め煮 納豆 茄子の味噌汁 428kcal/6.4g/2.9g | 山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ 507kcal/22.4g/2.9g | ご飯 鶏肉のさらき蒸し 生揚げと野菜の煮物 お麩のすまし汁 423kcal/19.4g/1.8g |
| | <おやつ> くずもち | | 58kcal/0.5g/0g |
| 18日 (木) | 食パン 厚焼き卵 お豆のサラダ ヨーグルト 439kcal/18.3g/1.9g | ご飯 肉じゃが 白菜の酢の物 大根の味噌汁 りんご 530kcal/20.0g/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 豆腐のスープ 410kcal/15.9g/2.9g |
| 19日 (金) | 食パン 茄子のトマト煮 ブロッコリーと コーンのサラダ 牛乳 446kcal/18.3g/2.1g | ご飯 ますの和風ステーキ かぶの梅和え 菜の花の味噌汁 パイ缶 520kcal/23.5g/2.3g | 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 481kcal/17.9g/2.7g |
| 20日 (土) | 食パン チーズオムレツ ポテトサラダ ミルクティー 498kcal/17.7g/2.4g | ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ キャベツの柚子香和え とろろ昆布のすまし汁 マンゴーのヨーグルト和え 484kcal/14.6g/2.0g | ご飯 カレーの旨煮 ひじきサラダ あさりの味噌汁 402kcal/24.4g/2.5g |
| | <おやつ> プチシュー | | 46kcal/0.9g/0.1g |
| 21日 (日) | 食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ 牛乳 441kcal/19.1g/2.3g | ご飯 鶏のカレー風味焼 茄子とがんもの煮物 じゃが芋の味噌汁 黄桃缶 564kcal/20.2g/2.6g | ご飯 生揚げと 野菜のそぼろ煮 もやしの和風炒め オクラのすまし汁 416kcal/18.6g/2.2g |
| 22日 (月) | 食パン 青梗菜とエピの炒め物 ほうれん草の 和風サラダ ジョアストロベリー 366kcal/18.9g/1.8g | ♪昭和食堂へようこそ♪ スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ フルーツポンチ 439kcal/19.4g/2.7g | ご飯 白身魚フライ 蒟と筍のおかか煮 豆腐の味噌汁 463kcal/19.2g/2.5g |
| | <おやつ> 水羊羹 | | 88kcal/1.1g/0.1g |
| 23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 465kcal/17.3g/2.3g | ご飯 えびと豆腐の炒ソース ほうれん草のナムル 春雨とにらのスープ みかん缶 505kcal/21.6g/2.7g | ご飯 ぶりと大根の甘辛炊き 人参と青菜の胡麻和え えのきの味噌汁 439kcal/20.7g/2.5g |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|------------|---|--|--|
| 24日 (水) | ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の シラス和え さつま芋の味噌汁 435kcal/16.9g/2.5g | 中華丼 かぶのゆかり和え きのこスープ 白桃缶 477kcal/22.8g/2.3g | ご飯 つみれとリンゴの煮物 小松菜と えのきの辛し和え アサリのすまし汁 437kcal/19.7g/2.6g |
| | <おやつ> わらび餅 | | 75kcal/0.4g/0g |
| 25日 (木) | 食パン チリビーンズ マンゴー缶 牛乳 459kcal/18.6g/2.0g | ☆選択食☆ A:海老かつ B:煮込みハンバーグ ご飯、卵のスープ ツナサラダ オレンジ | ご飯 ネギ塩チキン アサリの卵とじ お麩の味噌汁 453kcal/23.1g/2.6g |
| 26日 (金) | 食パン 白菜と挽肉の卵炒め もやしの胡麻サラダ ジョアブルーベリー 459kcal/18.3g/1.9g | ご飯 鶏肉のパン粉焼 ポパイサラダ コンソメスープ 洋梨缶 493kcal/18.1g/2.1g | ご飯 鯖のレモン醤油焼 さつま揚げと かぶの煮物 わかめの味噌汁 513kcal/21.8g/2.7g |
| 27日 (土) | 食パン ハム入り野菜炒め 茹でキャベツと ハムのサラダ 牛乳 445kcal/18.2g/2.4g | ご飯 イタリアンオムレツ 角切ポテトサラダ 豆乳スープ パイン缶 478kcal/17.0g/2.0g | ご飯 鰯の生姜焼 菜の花と かぶの辛し和え 茄子の味噌汁 404kcal/21.5g/2.9g |
| | <おやつ> カステラ | | 105kcal/2.0g/0g |
| 28日 (日) | 食パン ミートオムレツ カリフラワーサラダ 牛乳 444kcal/17.6g/1.9g | ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 青梗菜のスープ 黄桃缶 513kcal/18.6g/2.5g | ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え 花麩の味噌汁 474kcal/22.1g/2.4g |
| 29日 (月) | 食パン 茄子と ベーコンのソテー 白菜のサラダ ミルクコーヒー 413kcal/16.8g/2.3g | ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ レンコンと茸のマリネ 豆腐の味噌汁 白桃缶 503kcal/20.0g/2.2g | ご飯 鰯のみりん焼 南瓜の煮物 かきたま汁 473kcal/22.8g/2.4g |
| | <おやつ> ストロベリーゼリー | | 47kcal/0g/0g |
| 30日 (火) | 食パン 鶏と野菜のクリーム煮 マンゴー缶 ヨーグルト 454kcal/19.4g/1.8g | 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 コンソメスープ バナナ 520kcal/22.4g/2.4g | ご飯 メンチカツ イカ団子の含め煮 小松菜の味噌汁 496kcal/16.7g/3.2g |

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分