

3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 (金)	食パン 肉団子と ブロッコリーの塩炒め お豆のサラダ 牛乳 494kcal/21.2g/2.5g	赤飯 メバルのレモン醤油焼 わかめとえのきの酢の物 さつま芋の味噌汁 フルーツカクテル缶 446kcal/20.2g/2.7g	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 南瓜の甘辛煮 そうめんのすまし汁 490kcal/17.6g/2.3g
2日 (土)	食パン ウインナーの野菜炒め オクラのドレッシング和え ミルクティー 467kcal/18.9g/2.3g	ポークカレーライス アスパラサラダ コンソメスープ ヨーグルトの フルーツソースかけ 496kcal/19.8g/2.2g	ご飯 鮭の韓国風照焼 春雨サラダ お麩の味噌汁 392kcal/19.1g/2.4g
		<おやつ> 抹茶のパンケーキ	
3日 (日)	食パン 青梗菜の豆乳煮 いんげんの 和風ドレッシング 牛乳 457kcal/20.7g/2.4g	桃の節句御前 華ちらし 炊き合わせ けんちん汁 イチゴババロア 542kcal/19.7g/2.6g	ご飯 鶏肉の生姜焼 さつま芋のきんぴら 春菊の味噌汁 469kcal/18.2g/2.5g
4日 (月)	食パン カレー風味煮 マンゴー缶 牛乳 421kcal/18.4g/1.7g	牛丼 キャベツの甘酢和え 大豆のスープ 白桃缶 569kcal/18.8g/3.1g	ご飯 生揚げと野菜の炒り煮 小松菜と えのきの辛し和え オクラの味噌汁 422kcal/21.0g/2.5g
		<おやつ> 抹茶ゼリー	
5日 (火)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 人参サラダ 牛乳 467kcal/18.6g/2.1g	ご飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め煮 豆腐の味噌汁 みかん缶 529kcal/20.7g/2.6g	ご飯 魚のチーズ焼 キャベツのマリネ 人参とわかめのスープ 425kcal/20.0g/2.2g
6日 (水)	ご飯 かぶとがんもの炒め煮 納豆 春菊の味噌汁 436kcal/17.9g/2.6g	醤油ラーメン カニ焼売 みかんフルーチェ 471kcal/17.7g/2.9g	ご飯 鯖のポン酢かけ 切干大根の炒り煮 里芋汁 438kcal/21.4g/2.0g
		<おやつ> 吹雪まんじゅう	
7日 (木)	食パン 厚焼き卵 ブロッコリーと コーンのサラダ 牛乳 458kcal/19.5g/1.9g	ご飯 鱈のオーロラソース焼 茄子とベーコンのソテー 朴の草と大豆のスープ りんご 463kcal/21.2g/2.4g	ご飯 肉じゃが 白菜の酢の物 かぶの味噌汁 520kcal/19.1g/2.5g
8日 (金)	食パン 茄子のトマト煮 オニオンサラダ 牛乳 446kcal/18.7g/2.0g	ご飯 白身魚のフライ 落と筍のおかか煮 菜の花と油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 525kcal/20.4g/2.6g	ご飯 蒸し餃子の さっぱりソース アスパラの卵炒め お豆の中華スープ 488kcal/18.5g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
9日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ ミルクコーヒー 503kcal/17.9g/2.4g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚子香和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト和え 479kcal/16.9g/2.2g	ご飯 カレーの旨煮 ひじきサラダ アサリの味噌汁 386kcal/23.4g/2.6g
	<おやつ> ワッフル 80kcal/1.2g/0.1g		
10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 鶏肉のカレー風味焼 茄子とがんもの煮物 じゃが芋の味噌汁 黄桃缶 531kcal/21.0g/2.7g	ご飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め 豆腐のすまし汁 469kcal/19.3g/2.5g
	<おやつ> メロンフルーツ 56kcal/1.3g/0.2g		
11日 (月)	食パン カリフラワーのスープ煮 みかん缶 牛乳 481kcal/19.4g/2.3g	ご飯 鱈のマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 そうめんのすまし汁 バナナ 461kcal/19.7g/2.4g	ご飯 ネギ塩チキン キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁 428kcal/18.0g/2.3g
	<おやつ> メロンフルーツ 56kcal/1.3g/0.2g		
12日 (火)	食パン 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物 きのこマリネ 牛乳 461kcal/17.4g/2.4g	★ 選択食 ★ A:八宝菜 B:中華風卵焼き ご飯、春雨の中華スープ 大根のゆかり和え マンゴー缶	ご飯 ますの和風ステーキ 人参と青菜の胡麻和え もやしとえのきの味噌汁 455kcal/21.6g/2.3g
	<おやつ> くずもち 49kcal/1.0g/0g		
13日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のシラス和え きつな芋の味噌汁 402kcal/14.4g/2.6g	ハヤシライス 枝豆のサラダ きのこスープ パイン缶 551kcal/20.9g/2.3g	ご飯 ぶりと大根の甘辛炊き かぶの梅和え アサリのすまし汁 420kcal/21.4g/2.4g
	<おやつ> くずもち 49kcal/1.0g/0g		
14日 (木)	食パン 鶏と野菜の炒め物 もやしの 胡麻ドレッシング ジョアブルーベリー 404kcal/17.8g/2.0g	スパゲティミートソース 野菜のマリネ 大根とコーンのスープ 白桃缶 525kcal/19.8g/3.0g	ご飯 鱈のレモン醤油焼 かぶの煮物 里芋の味噌汁 475kcal/22.1g/2.3g
	<おやつ> くずもち 49kcal/1.0g/0g		
15日 (金)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳 489kcal/20.2g/2.4g	ご飯 豚肉と茸の赤ワイン煮 ブロッコリーのチーズサラダ もやしのスープ りんご缶 523kcal/18.4g/2.4g	ご飯 豆腐の海老あんかけ ほうれん草の炒め物 葉大根の味噌汁 404kcal/19.8g/2.3g
	<おやつ> イチゴプチシュー 45kcal/0.9g/0.1g		
16日 (土)	食パン 茄子と挽肉のソテー 白菜と胡瓜のサラダ 牛乳 456kcal/17.6g/1.9g	ご飯 メバルの生姜煮 レンコンきんぴら 春菊とえのきの味噌汁 黄桃缶のヨーグルト和え 466kcal/21.0g/2.5g	ご飯 イタリアンオムレツ ミートボールの コンソメ煮 野菜ミルクスープ 484kcal/20.1g/2.9g
	<おやつ> イチゴプチシュー 45kcal/0.9g/0.1g		

	朝食	昼食	夕食
17日 (日)	食パン ウインナーソーテ マンゴー缶 牛乳 517kcal/17.1g/2.1g	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め ほうれん草の磯和え かきたま汁 パイナップル 410kcal/23.6g/2.2g	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワーの炒め物 豆腐の味噌汁 427kcal/18.6g/3.2g
18日 (月)	食パン オムレツ 小松菜とハムのサラダ ココア 489kcal/17.5g/2.1g	菜の花そば 春菊の白和え 黄桃缶 410kcal/20.6g/2.8g	ご飯 鱈の磯辺揚げ 里芋の含め煮 玉葱の味噌汁 427kcal/18.4g/2.5g
	<おやつ> チョコババロア		91kcal/2.6g/0.1g
19日 (火)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 青菜の 青じそドレッシング和え 牛乳 456kcal/23.0g/2.8g	ご飯 魚のハーブグリル キャベツのマリネ トマトスープ マンゴー缶 500kcal/20.4g/2.1g	ご飯 肉野菜炒め ミニコロケ オクラの味噌汁 475kcal/16.2g/2.5g
20日 (水)	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 ササミとキャベツの和え物 アサリのすまし汁 344kcal/16.8g/2.8g	ご飯 牛肉とインギのオスターソース炒め 春雨サラダ わかめスープ 白桃缶 572kcal/17.6g/2.7g	ご飯 鱈の若菜蒸 さつま芋と豆の煮物 卵と大根の味噌汁 469kcal/22.2g/1.9g
	<おやつ> さつまいもおはぎ		71kcal/1.0g/0g
21日 (木)	食パン いんげんとツナの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 501kcal/19.1g/2.1g	☺スマイルホリデー 大阪☺ お好み焼と たこ焼盛合わせ 串かつ風、焼き茄子、肉吸い ぶどう缶 531kcal/20.9g/2.9g	ご飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ほうれん草の炒め物 大豆と青梗菜のすまし汁 425kcal/18.0g/2.5g
22日 (金)	食パン 豆乳スープ オニオンサラダ ジョア 532kcal/18.8g/2.4g	ご飯 えび玉のチリソース キャベツのナムル 豆腐の中華スープ 白桃缶 474kcal/19.8g/2.5g	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 いんげんのソーテ 茄子の味噌汁 530kcal/20.2g/2.3g
23日 (土)	食パン ウインナーの野菜炒め ブロッコリーサラダ 牛乳 450kcal/17.1g/2.1g	ご飯 鶏肉のパン粉焼 青菜の卵とじ 白菜とえのきのスープ みかん缶 495kcal/20.3g/2.1g	ご飯 鱈のマヨネズ蒸し かぶとがんもの煮物 小松菜と舞茸の味噌汁 419kcal/20.2g/2.5g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
24日 (日)	食パン チーズ入りスクランブル マンゴー缶 ミルクティー 549kcal/18.9g/1.8g	ご飯 豆腐ステーキ そぼろあん オクラとかかマの和え物 ひら茸の味噌汁 フルーツカクテル缶 460kcal/18.8g/2.5g	ご飯 鯖の塩焼 ぜんまいと さつま揚げの煮物 菜の花と椎茸のすまし汁 427kcal/20.9g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
25日 (月)	食パン ほうれん草の卵とじ 南瓜のサラダ ヨーグルト 427kcal/15.3g/1.8g	ご飯 ぶりのカレームニエル レンコンのベーコン炒め お豆とコーンのスープ パイン缶 539kcal/23.3g/2.3g	ご飯 チキンソテー 茸バター醤油 青梗菜のポン酢和え 人参の味噌汁 426kcal/20.2g/2.8g
	<おやつ> コーヒーゼリー		80kcal/0.5g/0.1g
26日 (火)	食パン カリフラワーのトマト煮 いんげんのサラダ 牛乳 441kcal/18.3g/2.0g	ソース焼きそば カニ焼売 わかめスープ フルーツポンチ 547kcal/21.6g/3.2g	ご飯 ひじき入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁 435kcal/18.7g/2.3g
	27日 (水)	ご飯 えび団子と野菜の炒り煮 納豆 オクラの味噌汁 409kcal/16.2g/3.0g	ご飯 チキンカツ ピーマンのソテー 豆腐と青菜のスープ リンゴヨーグルト 496kcal/16.9g/2.1g
<おやつ> ミニたい焼		98kcal/2.1g/0.2g	
28日 (木)	食パン ミートオムレツ ブロッコリーの 青じそドレッシング 牛乳 433kcal/19.5g/2.4g	★ 選択食 ★ A:ますの西京漬焼 B:家常豆腐 ご飯、葉大根のすまし汁 茄子の炒め煮 フルーツカクテル缶	ご飯 鶏肉の梅肉焼 落と油揚げの煮物 なめこの味噌汁 495kcal/19.3g/2.5g
	29日 (金)	食パン 鶏と野菜の炒め物 南瓜のサラダ ジョアマスカット 421kcal/20.9g/2.3g	ご飯 鱈のフリッターオーロラソース 人参サラダ 豆乳スープ パイン缶 541kcal/21.1g/2.2g
30日 (土)		食パン スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳 512kcal/17.8g/1.7g	ご飯 豆腐のステーキ茸ソース ブロッコリーのレンチンサラダ お麩と水菜の味噌汁 オレンジ 438kcal/20.8g/2.5g
	<おやつ> ドーナツ		73kcal/1.2g/0.2g
31日 (日)	食パン かぶのスープ煮 薩摩芋サラダ 牛乳 488kcal/18.2g/2.3g	ご飯 アジフライ 五目煮豆 かきたま汁 黄桃缶 501kcal/19.7g/2.2g	ご飯 鶏肉のさらさ蒸し 白菜と油揚げの煮物 豆腐の味噌汁 466kcal/21.3g/2.5g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分