

# 10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 (火)	食パン ポークビーンズ ポパイサラダ 牛乳 441kcal/19.5g/2.0g	赤飯 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 豆腐の味噌汁 白桃缶 538kcal/20.4g/2.7g	ご飯 中華風卵焼き 焼売 青梗菜のスープ 455kcal/19.3g/2.4g
2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 油揚げのすまし汁 422kcal/17.1g/2.2g	柚子の香うどん 炒り豆腐 りんごヨーグルト 486kcal/19.6g/2.7g	ご飯 蒸し鯖のあんかけ 青梗菜のわさび和え にらの味噌汁 402kcal/19.0g/2.1g
<おやつ> 抹茶どら焼き			110kcal/2.6g/0.1g
3日 (木)	食パン ブロッコリーの炒め物 オクラの辛し和え 牛乳 458kcal/17.6g/2.0g	ご飯 ぶりの生姜煮 小松菜とエノキの胡麻和え キャベツの味噌汁 黄桃缶 475kcal/20.8g/2.4g	ご飯 酢鶏 中華冷奴 春雨スープ 488kcal/19.2g/2.1g
4日 (金)	食パン クラムチャウダー マンゴー缶 ジョア 461kcal/20.6g/2.0g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ 胡瓜と大根のサラダ お麩のすまし汁 オレンジ 497kcal/15.1g/1.9g	ご飯 ますの南部焼 さつま芋のきんぴら ほうれん草と卵の味噌汁 470kcal/22.7g/2.6g
5日 (土)	食パン チキンボールの ケチャップ炒め キャベツとコーンのサラダ 牛乳 433kcal/17.4g/2.0g	ご飯 メバルの塩麴焼 ブロッコリーのサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん缶 480kcal/20.3g/2.2g	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 小松菜とアサリの塩炒め とろろ昆布のすまし汁 420kcal/18.7g/2.0g
<おやつ> ドーナッツ			73kcal/1.2g/0.2g
6日 (日)	食パン 茄子と挽肉のソテー 小松菜とハムのサラダ ミルクコーヒー 528kcal/20.3g/2.1g	ご飯 鱈のパン粉焼き マカロニソテー 人参といんげんのスープ パイ缶 509kcal/20.3g/2.8g	ご飯 豆腐の五目煮あんかけ ほうれん草の炒め物 里芋の味噌汁 395kcal/17.5g/2.2g
7日 (月)	食パン ツナ入りスクランブル いんげんのサラダ 牛乳 478kcal/19.6g/1.8g	ご飯 豚肉と小松菜のチャンプル さつま芋のレーズン煮 オクラの味噌汁 フルーツカクテル缶 536kcal/19.7g/2.5g	ご飯 魚の中華風照焼 キャベツの中華サラダ ズッキーニのスープ 374kcal/19.2g/2.6g
<おやつ> ぶどうゼリー			47kcal/0g/0g
8日 (火)	食パン カレー風味煮 菜の花サラダ ヨーグルト 423kcal/19.8g/2.1g	昭和食堂へようこそ 濃厚ハヤシライス りんご入りポテトサラダ きのこスープ モンブランプリン 582kcal/20.2g/2.8g	ご飯 鱈の竜田揚げ モヤシとにらのお浸し 白菜の味噌汁 413kcal/19.2g/2.2g

	朝食	昼食	夕食
9日 (水)	ご飯 そばろ炒め 納豆の青菜和え 大根のすまし汁 414kcal/17.5g/2.3g	ご飯 鱈の卵とじ さつま芋と豆の煮物 人参の味噌汁 白桃缶 480kcal/20.8g/2.1g	ご飯 肉野菜炒め カリフラワーのトマト煮 大根スープ 451kcal/19.4g/2.4g
	<おやつ> 黄な粉パンケーキ		52kcal/1.2g/0.2g
10日 (木)	食パン 茄子のケチャップ炒め 角切薩摩芋の フレンチサラダ ココア 533kcal/16.2g/1.5g	五目にゆうめん 擬製豆腐 みかんフルーチェ 464kcal/21.8g/3.0g	ご飯 鱈の蒲焼 ひじきの煮物 玉葱の味噌汁 459kcal/21.1g/2.5g
11日 (金)	食パン オムレツ 小松菜とえのきの 胡麻サラダ 牛乳 495kcal/18.5g/1.9g	ご飯 魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草の味噌汁 バナナ 434kcal/20.0g/2.5g	ご飯 ポークチャップ シエルマカロニサラダ ズッキーニのスープ 478kcal/19.0g/2.4g
12日 (土)	食パン はんぺんのバターソテー みかん缶 牛乳 435kcal/16.0g/2.0g	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 金時煮豆 スナップエンドウの味噌汁 ヨーグルトフルーツソースかけ 498kcal/20.4g/2.4g	ご飯 ますの葱塩焼き きのこのソテー わかめとコーンのスープ 428kcal/21.4g/2.2g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
13日 (日)	食パン 青梗菜とエビの豆乳煮 スパゲティサラダ 牛乳 481kcal/22.5g/2.3g	☆選択食☆ A:コロッケ B:カキフライ ご飯、かぶの味噌汁 野菜炒め 洋梨缶	ご飯 豆腐ステーキ明太ソース 人参サラダ 茄子とアサリのスープ 442kcal/20.5g/2.3g
14日 (月)	食パン ミートオムレツ ツナサラダ 牛乳 425kcal/20.3g/2.2g	鶏つくね照焼丼 胡麻酢和え 春菊のすまし汁 黄桃缶 499kcal/15.4g/2.3g	ご飯 ぶりの煮つけ スナックエンドウの 炒め物 大根の味噌汁 533kcal/20.7g/2.5g
	<おやつ> プリン		78kcal/2.0g/0.1g
15日 (火)	食パン ミネストローネ トマトのサラダ 牛乳 421kcal/18.9g/2.5g	ご飯 鱈のチリソース風 春雨サラダ 大豆のスープ マンゴー缶 531kcal/21.0g/2.3g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 カリフラワーのマリネ 茄子の味噌汁 473kcal/17.9g/2.2g
16日 (水)	ご飯 さつま揚げと 野菜の炒め物 納豆のオクラ和え ほうれん草の味噌汁 405kcal/17.0g/2.3g	☆秋祭りメニュー☆ ソース焼きそば じゃがバター ひら茸のスープ パイナップル 550kcal/21.2g/2.5g	ご飯 鯖の田楽 車麩の煮物 そうめんのすまし汁 479kcal/20.4g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
17日 (木)	食パン イカ団子と 野菜のコンソメ煮 ポパイサラダ 牛乳 443kcal/19.7g/2.4g	ご飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼 かぶらのおかか和え オクラの味噌汁 みかん缶 487kcal/18.1g/2.3g	ご飯 ますのカレームニエル いんげんの炒め物 白菜のスープ 424kcal/21.1g/2.1g
	<おやつ> くずもち		49kcal/1.0g/0g
18日 (金)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とかかのサラダ ミルクティー 475kcal/18.2g/2.2g	五目御飯 さんまの塩焼き 茄子の胡麻だれかけ 花麩のすまし汁 フルーツカクテル缶 523kcal/18.7g/3.0g	ご飯 チキンと野菜のトマト煮 大根のバター醤油炒め 枝豆のスープ 445kcal/20.9g/1.7g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
19日 (土)	食パン ツナの野菜炒め マンゴー缶 牛乳 433kcal/16.6g/1.6g	ご飯 チキンカツ 大根とわかめの酢の物 ズッキーニのスープ 白桃缶 475kcal/15.5g/2.2g	ご飯 鯖の煮つけ 小松菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁 466kcal/25.2g/2.8g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
20日 (日)	食パン 大根の千切り炒め 枝豆のサラダ 牛乳 466kcal/19.8g/2.2g	ご飯 魚のオーロラソース焼 ブロッコリーと玉葱のサラダ 野菜ミルクスープ りんご缶 507kcal/18.8g/2.3g	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 ほうれん草の味噌汁 440kcal/20.3g/2.5g
	<おやつ> りんごフルーチェ		59kcal/1.4g/0.2g
21日 (月)	食パン そばろ炒め 菜の花のサラダ 牛乳 464kcal/23.1g/2.2g	ご飯 里芋と高野豆腐の煮物 小松菜とコーンの炒め物 オクラの味噌汁 みかん缶 518kcal/20.7g/2.1g	ご飯 魚のチーズ焼 オニオンサラダ ポテトスープ 370kcal/13.1g/2.5g
	<おやつ> りんごフルーチェ		59kcal/1.4g/0.2g
22日 (火)	食パン 海老といんげんのソテー 薩摩芋のサラダ 牛乳 484kcal/18.4g/1.9g	ご飯 鶏肉のおろし煮 ひじきの煮物 蒲鉾のすまし汁 パイ缶 499kcal/19.6g/2.6g	ご飯 メバルの香味焼 切干大根の煮物 茄子の味噌汁 421kcal/20.6g/2.6g
	<おやつ> わらび餅		62kcal/0.7g/0
23日 (水)	ご飯 肉団子と ブロッコリーの塩炒め ほうれん草と揚げの味噌汁 みかん缶 447kcal/15.8g/2.5	ご飯 味噌肉じゃが 大根とツナのサラダ 椎茸のすまし汁 黄桃缶 490kcal/22.4g/2.1	ご飯 豆腐の中華旨煮 キャベツのナムル コーンのスープ 412kcal/20.2g/2.3
	<おやつ> わらび餅		62kcal/0.7g/0
24日 (木)	食パン 厚焼き卵 キャベツと コーンのサラダ 牛乳 480kcal/17.8g/2.1g	☆選択食☆ A:揚げ魚の野菜あん B:豚肉の生姜焼 ご飯、卵の味噌汁 白菜のくるみ和え フルーツカクテル缶	ご飯 鶏肉の ハニーマスタードソース かぶらのミルク煮 人参スープ 454kcal/18.0g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
25日 (金)	食パン 洋風卵とじ ポパイサラダ ヤクルト 460kcal/19.5g/1.9g	ご飯 ぶりの山椒煮 モヤシとピーマンの塩炒め 花麩の味噌汁 洋梨缶 485kcal/21.8g/2.6g	ご飯 メンチカツ ブロッコリーの わさび和え 豆腐と椎茸のすまし汁 477kcal/17.1g/2.2g
26日 (土)	食パン ポテトとツナのソテー モヤシのサラダ 牛乳 415kcal/17.6g/2.0g	ご飯 ひじき入り卵焼き 春菊の辛し和え 油揚げの味噌汁 りんご 440kcal/18.2g/2.5g	ご飯 ポークバーベキューステーキ 野菜の蒸し煮 枝豆のスープ 478kcal/21.3g/2.4g
	<おやつ> コーヒーロール		93kcal/1.3g/0.1g
27日 (日)	食パン ブロッコリーの炒め物 蒸し茄子の ドレッシングかけ 牛乳 419kcal/17.7g/2.2g	チキンきのこカレー 菜種和え 大根のスープ マンゴー缶 539kcal/18.2g/2.9g	ご飯 鯖の胡麻だれ焼 里芋と大豆の煮物 庄内麩の味噌汁 476kcal/22.5g/2.4g
28日 (月)	食パン スクランブルエッグ ほうれん草と 蒲鉾のサラダ 牛乳 462kcal/18.2g/2.0g	ワンタンメン 中華サラダ フルーツヨーグルト 422kcal/15.8g/2.9g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 アサリの味噌汁 485kcal/23.0g/2.2g
	<おやつ> 水羊羹		88kcal/0.8g/0.1g
29日 (火)	食パン 小松菜の塩炒め マンゴー缶 ミルクコーヒー 448kcal/15.5g/1.9g	ご飯 鯖の茸あんかけ 菜の花の磯和え 油揚げの味噌汁 バナナ 503kcal/23.4g/2.3g	ご飯 鶏の治部煮 酢味噌和え そうめんのすまし汁 454kcal/19.1g/2.8g
30日 (水)	ご飯 がんもと野菜の煮物 オクラのドレッシング和え 大根のすまし汁 407kcal/15.3g/2.4g	ご飯 蒸魚の外付けソースかけ 人参とコーンのサラダ マッシュルームスープ パイン缶 439kcal/18.2g/2.1g	ご飯 生揚げと青菜の チャンプルー ジャガ芋の煮物 絹さやの味噌汁 502kcal/23.3g/2.5g
	<おやつ> まんじゅう		70kcal/1.1g/0g
31日 (木)	食パン 茄子と挽肉のソテー いんげんのサラダ 牛乳 470kcal/17.0g/1.6g	パセリライス チーズハンバーグ アスパラサラダ キャベツのスープ 南瓜ババロア 564kcal/21.5g/2.8g	ご飯 ますの和風ステーキ ブロッコリーの おかかサラダ わかめの味噌汁 405kcal/21.4g/2.7g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分