

# 6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 (土)	食パン プレーンオムレツ 大根サラダ 牛乳 451kcal/16.6g/2.0g	赤飯 鰹の梅ソース 鶏と車麩の煮物 青梗菜の味噌汁 黄桃缶 483kcal/24.7g/2.9g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草の ピーナッツ和え 豆腐のすまし汁 469kcal/18.4g/2.0g
	<おやつ> コーヒーゼリー		47kcal/0.2g/0g
2日 (日)	食パン かぶのそぼろ炒め お豆のサラダ 牛乳 497kcal/22.7g/1.8g	ご飯 揚げ鱈の野菜あん 切干し大根の煮物 お麩とわかめの味噌汁 パイ缶 465kcal/18.9g/2.4g	ご飯 ミートボールの クリーム煮 豆腐サラダ トマトスープ 454kcal/17.2g/2.6g
	<おやつ> 芋羊羹		93kcal/1.1g/0.1g
3日 (月)	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ミルクティー 489kcal/16.6g/1.9g	ご飯 鰹のムニエルバター醤油 かぶの含め煮 じゃが芋の味噌汁 フルーツカテル缶 456kcal/19.7g/2.2g	ご飯 青椒鶏肉絲 春雨サラダ 白菜の中華スープ 413kcal/20.6g/2.8g
	<おやつ> 芋羊羹		93kcal/1.1g/0.1g
4日 (火)	食パン スッキ-ニのガーリックソテー 小松菜と えのきの胡麻サラダ 牛乳 434kcal/17.6g/2.0g	豚しゃぶのせそうめん 炒り豆腐 バニラババロア 556kcal/23.8g/2.6g	ご飯 白身魚のタルタルソース焼 いんげんのおかか和え 南瓜の味噌汁 421kcal/18.0g/2.1g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		72kcal/1.1g/0.1g
5日 (水)	ご飯 茄子と車麩の煮物 納豆 ひら茸の味噌汁 452kcal/17.2g/2.7g	ハヤシライス カリフラワーのマリネ わかめスープ バナナ 460kcal/16.1g/2.1g	ご飯 ちゃんちゃん焼 南瓜のいとこ煮 かきたま汁 469kcal/23.2g/2.1g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		72kcal/1.1g/0.1g
6日 (木)	食パン さやとツジの卵とじ キャベツと ツナの和風サラダ 牛乳 483kcal/19.5g/2.4g	ご飯 鶏肉の照焼 青梗菜のゆかり和え ほうれん草の味噌汁 洋梨缶 457kcal/18.5g/2.4g	ご飯 豆腐のチャンプルー 焼売 春菊の中華スープ 462kcal/19.8g/2.4g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		72kcal/1.1g/0.1g
7日 (金)	食パン 魚介のトマト煮 マンゴー缶 牛乳 464kcal/21.6g/1.9g	ご飯 アジフライ もやしのお浸し 豆腐と水菜の味噌汁 ヨーグルトソースかけ 459kcal/17.0g/2.5g	ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め ごぼうと里芋の味噌煮 小松菜のすまし汁 498kcal/19.2g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
8日 (土)	食パン ウインナーソーテ ブロッコリーと かぶのサラダ ヨーグルト 411kcal/14.3g/1.9g	☆選択食☆ A:鱈の明太マヨネーズ焼 B:タンドリーチキン ご飯,野菜ミルクスープ シェルマカロニサラダ 白桃缶	ご飯 豚肉じゃが 豆腐サラダ にらたま汁 445kcal/21.1g/2.1g
	<おやつ> プチケーキ		90kcal/1.6g/0.3g
9日 (日)	食パン 肉団子の炒め物 さつま芋サラダ 牛乳 526kcal/20.4g/2.4g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ウインナーと豆のコンソメ煮 トマトスープ フルーツポンチ 580kcal/20.7g/2.3g	ご飯 メバルの甘辛煮 いんげんの辛し和え 大根の味噌汁 341kcal/17.6g/2.3g
10日 (月)	食パン オムレツ アスパラサラダ ミルクコーヒー 425kcal/16.1/2.0	ご飯 筑前煮 大根の酢の物 花麩のすまし汁 みかん缶 471kcal/18.3/1.8	ご飯 魚と豆腐の煮つけ 茄子のくず煮 南瓜の味噌汁 461kcal/21.9/2.4g
	<おやつ> りんごフルーチェ		59kcal/1.4g/0.2g
11日 (火)	食パン かぶとベーコンのソーテ 青梗菜の香味ドレッシング 牛乳 411kcal/17.5g/2.2g	ご飯 サバの南部焼 いんげんの生姜和え なめこの味噌汁 パイナップル 516kcal/21.7g/2.6g	ご飯 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの胡麻和え お麩のすまし汁 476kcal/18.7g/1.7g
12日 (水)	ご飯 がんもの含め煮 春菊のサラダ ほうれん草と 油揚げの味噌汁 415kcal/14.9g/2.3g	タンメン 水餃子 りんご缶 461kcal/20.6g/2.7g	ご飯 豆腐ステーキの あんかけ 人参しりしり とろろ昆布のすまし汁 475kcal/20.6g/1.7g
	<おやつ> カステラ		105kcal/2.0g/0.0g
13日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル みかん缶 牛乳 544kcal/20.1g/1.7g	ご飯 ネギ塩チキン いんげんのサラダ コンソメスープ 黄桃缶 464kcal/18.5g/2.1g	ご飯 魚の唐揚げカレー風味 ひじきの煮物 里芋の味噌汁 424kcal/19.2g/2.7g
14日 (金)	食パン ウインナーと 豆のスープ煮 ポパイサラダ 牛乳 477kcal/20.9g/2.4g	ご飯 蒸し鱈の南蛮漬風 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 マンゴー缶 454kcal/18.4g/2.2g	ご飯 豚肉のピリ辛炒め カニ風味あんかけ 中華スープ 473kcal/18.4g/2.3g
15日 (土)	食パン ブロッコリーと ベーコンの炒め物 スパゲティサラダ 牛乳 449kcal/17.0g/2.1g	ご飯 鶏つくね焼 オクラお浸し 豆腐のすまし汁 洋梨缶 414kcal/18.6g/2.1g	ご飯 サバの山椒焼 車麩と落の煮物 いんげんの味噌汁 495kcal/21.5g/2.4g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g

	朝食	昼食	夕食
16日 (日)	食パン ポークビーンズ 小松菜の 和風ドレッシング 牛乳 447kcal/22.1g/1.9g	菜飯 天ぷら 冷奴 具沢山味噌汁 メロン 513kcal/15.6g/2.8g	ご飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ブロッコリーのサラダ かきたま汁 452kcal/19.9g/2.4g
17日 (月)	食パン 大根のスープ煮 豆サラダ ジョアストロベリー 447kcal/19.4/2.7	ご飯 鶏のマヨネーズ焼 もやしの胡麻和え 大豆の味噌汁 みかん缶 515kcal/18.7/2.0	ご飯 メバルの香味照焼 ビーフン炒め 豆腐の中華スープ 412kcal/16.7/2.4
	<おやつ> 抹茶ゼリー		47kcal/0.1g/0.0g
18日 (火)	食パン 厚焼き卵 じゃが芋のサラダ 牛乳 473kcal/19.9g/1.9g	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 アスパラのピーナツ和え 里芋の味噌汁 白桃缶 495kcal/20.8g/2.5g	ご飯 鱈のチーズみそ焼 茄子の生姜炒め とろろ昆布のすまし汁 450kcal/18.5g/2.2g
19日 (水)	ご飯 はんぺんの卵とじ 青梗菜のサラダ 玉葱の味噌汁 420kcal/12.9g/2.8g	ご飯 揚げ豆腐のポロあんかけ インゲンとアリの中華和え 白菜と卵のスープ パイ缶 573kcal/23.9g/2.2g	ご飯 ますの胡麻だれ焼 じゃが芋きんぴら もやしのすまし汁 440kcal/21.6g/2.0g
20日 (木)	食パン チーズ入り スクランブル 茹でキャベツのサラダ ヨーグルト 445kcal/16.9g/2.1g	☆選択食☆ A: 鱈のパン粉焼 B: シーフードクリームシチュー ご飯、お豆のスープ カラフルサラダ 黄桃缶	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 かぶと三つ葉の和え物 わかめの味噌汁 409kcal/17.4g/2.4g
	<おやつ> ミニたい焼き		98kcal/2.1g/0.2g
21日 (金)	食パン 茄子と ベーコンのソテー マンゴー缶 ココア 475kcal/15.4g/1.8g	梅うどん 生揚げの田楽 抹茶ババロア 487kcal/22.1g/3.0g	ご飯 鱈のバター醤油焼 マカロニのトマト煮 じゃが芋スープ 445kcal/21.2g/2.2g
22日 (土)	食パン ほうれん草と ツナのソテー オクラのドレッシング和え 牛乳 422kcal/18.2g/1.8g	ご飯 イタリアンオムレツ きのこ炒め ズッキーニとコーンのスープ 洋梨缶 471kcal/17.6g/2.5g	ご飯 白身魚の マヨマスタード焼 カリフラワーの炒め 茄子と油揚げの味噌汁 495kcal/21.0g/2.5g
	<おやつ> ワッフル		80kcal/1.2g/0.1g
23日 (日)	食パン 大根のバター醤油炒め もやしのサラダ 牛乳 458kcal/21.5g/2.0g	ご飯 白身魚フライ 人参サラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 パイ缶 515kcal/18.2g/2.5g	ご飯 鶏肉の ピーナツソースかけ かぶの梅和え とろろ昆布のすまし汁 476kcal/18.3g/2.1g

	朝食	昼食	夕食
24日 (月)	食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜のサラダ 牛乳 444kcal/17.3g/2.2g	ご飯 メバルのピカタ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ 442kcal/20.2g/1.7g	ご飯 和風ハンバーグ 茸ソースかけ 茄子の生姜和え 豆腐の味噌汁 433kcal/18.1g/2.9g
	<おやつ> イチゴババロア		91kcal/2.4g/0.1g
25日 (火)	食パン 大根のスープ煮 枝豆のサラダ ヤクルト 413kcal/17.1g/2.2g	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜ソテー アサリと小松菜の味噌汁 マンゴー缶 509kcal/21.4g/2.3g	ご飯 中華風卵焼 カニ焼売 コーンの中華スープ 527kcal/19.0g/2.5g
	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの 胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁 440kcal/18.1g/2.1g	☆昭和食堂へようこそ☆ ビーフカレーライス コールスローサラダ 卵スープ ヨーグルトババロア 532kcal/18.8g/2.9g	ご飯 鯖と豆腐の煮つけ 南瓜とピーマンの炒め物 麩とオクラのすまし汁 424kcal/20.5g/2.0g
<おやつ> くずもち		58kcal/0.5g/0.0g	
27日 (木)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ ミルクティー 482kcal/17.9g/2.2g	肉そば 竹輪の磯辺揚げ フルーツカクテル缶 499kcal/21.0g/2.3g	ご飯 海老と生揚げの チリソース モロヘイヤの中華和え ほうれん草のスープ 442kcal/19.2g/2.4g
	食パン ミートオムレツ みかん缶 牛乳 468kcal/16.7g/1.7g	ご飯 ますのレモン焼 小松菜の和風ドレッシング 玉葱とわかめの味噌汁 白桃缶 445kcal/20.2g/2.5g	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜の味噌煮 白菜のすまし汁 490kcal/21.8g/2.3g
29日 (土)	食パン ジャーマンポテト ほうれん草と ハムのサラダ 牛乳 471kcal/18.3g/2.1g	ご飯 メバルのおぼろ煮 キャベツの甘酢和え 蒲鉾のすまし汁 りんご缶 437kcal/20.1g/2.1g	ご飯 かに玉 菜の花の和え物 大豆の味噌汁 471kcal/18.0g/2.6g
	<おやつ> パンケーキ		65kcal/1.1g/0.2g
30日 (日)	食パン 冬瓜のスープ煮 もやしのサラダ 牛乳 445kcal/16.7g/2.3g	ご飯 鶏の唐揚げおろしあん 枝豆のサラダ ホウレン草とモヤシのスープ みかん缶 527kcal/19.8g/2.2g	ご飯 鯖の有馬焼 冷奴 菜の花の味噌汁 469kcal/22.9g/2.5g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分