

7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 魚介のトマト煮 大根サラダ ミルクコーヒー 434kcal/19.5g/1.9g | 赤飯 メバルの山椒煮 小松菜とかかの磯和え 南瓜の味噌汁 黄桃缶 430kcal/20.6g/2.9g | ご飯 スパニッシュオムレツ 野菜のクリーム煮 キャベツのスープ 449kcal/17.1g/2.2g |
| | <おやつ> 水羊羹 | | 88kcal/1.1g/0.1g |
| 2日 (火) | 食パン ブロッコリーソテー マカロニサラダ 牛乳 450kcal/18.3g/1.1g | ご飯 サバのカレームニエル 夏野菜の炒め物 豆腐と玉ねぎのスープ パイ缶 528kcal/20.9g/2.0g | ご飯 鶏の治部煮 レンコンのソテー もやしの味噌汁 482kcal/19.7g/2.6g |
| | <おやつ> わらび餅 | | 60kcal/0.7g/0g |
| 3日 (水) | ご飯 生揚げとゼンマイの煮物 ほうれん草の シラス和え ひら茸の味噌汁 414kcal/18.4g/2.4g | ご飯 肉団子の酢豚風 さつま芋の胡麻サラダ 中華スープ りんご缶 523kcal/14.5g/2.6g | ご飯 ますの香味照焼 切干大根の煮物 大豆と白菜のすまし汁 455kcal/24.0g/1.9g |
| | <おやつ> わらび餅 | | 60kcal/0.7g/0g |
| 4日 (木) | 食パン 海老とかいワラの塩炒め 蒸し茄子の ドレッシングかけ 牛乳 449kcal/20.3g/1.9g | ご飯 サバの味噌煮 冷奴 ほうれん草のすまし汁 白桃缶 484kcal/21.8g/2.2g | ご飯 チキンカツ もやしの中華サラダ かぶの味噌汁 489kcal/17.8g/2.7g |
| | <おやつ> ドーナツ | | 73kcal/1.2g/0.2 |
| 5日 (金) | 食パン 鶏肉団子の豆乳煮 青梗菜のサラダ ヤクルト 407kcal/15.5g/2.3g | ご飯 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのか風味あん じゃが芋の味噌汁 黄桃缶 579kcal/19.9g/2.6g | ご飯 鱈の卵とじ いんげんの炒め物 そうめんのすまし汁 418kcal/22.4g/2.1g |
| | <おやつ> ドーナツ | | 73kcal/1.2g/0.2 |
| 6日 (土) | 食パン はんぺんのバターソテー ブロッコリーの チーズサラダ 牛乳 462kcal/18.7g/2.4g | ご飯 揚げ魚の中華だれかけ インゲンとササミの胡麻和え もやしの中華サラダ みかん缶 445kcal/19.6g/2.1g | ご飯 生揚げと野菜の炒り煮 アサリと茄子の煮物 南瓜の味噌汁 474kcal/19.4g/2.4g |
| | <おやつ> ドーナツ | | 73kcal/1.2g/0.2 |
| 7日 (日) | 食パン イカ団子と 野菜の炒め物 マンゴー缶 牛乳 435kcal/15.9g/1.6g | ★七夕御膳★ 七夕そうめん 揚げ出し豆腐の ホタテあん スイカ 490kcal/22.0g/3.2g | ご飯 ますのチーズ焼 人参と青菜の ピーナッツ和え 玉ねぎの味噌汁 477kcal/22.1g/2.2g |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------------|--|---|--|
| 8日 (月) | 食パン 卵と野菜の炒め物 かぶのサラダ 牛乳 481kcal/16.2g/1.7g | ご飯 鯔のみりん焼 胡瓜とわかめの酢の物 とろろ昆布のすまし汁 フルーツカクテル缶 487kcal/19.9g/2.3g | ご飯 豚肉と野菜の五目煮 菜の花の和え物 豆腐の味噌汁 420kcal/20.4g/2.5g |
| | <おやつ> メロンフルーツ | | 56kcal/1.3g/0.2g |
| 9日 (火) | 食パン オムレツ カリフラワーのサラダ ココア 432kcal/16.2g/2.0g | ご飯 鶏肉の竜田揚げ 大根のきんぴら 豆乳スープ みかん缶 550kcal/20.2g/2.7g | ご飯 サバの煮つけ ほうれん草の和え物 お麩の味噌汁 452kcal/23.0g/2.4g |
| | 10日 (水) | ご飯 車麩の卵とじ 小松菜の胡麻和え いんげんと あさりの味噌汁 470kcal/19.8g/2.5g | ご飯 ますの酒蒸し 里芋のずんだ和え そうめんのすまし汁 白桃缶 446kcal/21.7g/2.0g |
| <おやつ> まんじゅう | | 70kcal/1.1g/0.0g | |
| 11日 (木) | 食パン かぶのトマト煮 ブロッコリーのサラダ 牛乳 430kcal/23.2g/2.3g | 昭和三十二年へようこそ ご飯、昔ながらのロケ 夏野菜のピクルス 冷製コーンスープ フルーツあんみつ 599kcal/11.8g/2.7g | ご飯 メバルの韓国焼 根野菜の炒り煮 卵のすまし汁 411kcal/22.5g/2.0g |
| | 12日 (金) | 食パン ジャーマンポテト マンゴー缶 牛乳 477kcal/16.8g/2.0g | 夏の塩焼きそば 茄子のそぼろあん煮 フルーツポンチ 531kcal/20.5g/1.9g |
| 13日 (土) | | 食パン 青梗菜の塩炒め キャベツのマリネ ヨーグルト 365kcal/13.8g/2.0g | ご飯 チキンソテー 卸しソース カリフラワーソテー 南瓜の味噌汁 黄桃缶 544kcal/20.2g/2.2g |
| | <おやつ> 抹茶パンケーキ | | 61kcal/1.1/0.1 |
| 14日 (日) | 食パン ズッキーニの ガーリックソテー 小松菜のサラダ 牛乳 465kcal/16.8g/1.9g | シーフードカレー 卵サラダ 大豆のコンソメスープ パイナップル 497kcal/20.6g/2.5g | ご飯 肉野菜炒め 切昆布の煮物 さつま芋の味噌汁 465kcal/21.3g/2.7g |
| | 15日 (月) | 食パン スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳 492kcal/17.5g/1.9g | ご飯 魚のタタキソース焼 きんぴら煮 人参の味噌汁 パイ缶 472kcal/18.5g/2.3g |
| <おやつ> プリン | | 78kcal/2.0g/0.1g | |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|------------|--|---|--|
| 16日 (火) | 食パン 冬瓜のスープ煮 もやしのサラダ 牛乳 428kcal/18.5g/2.3g | ご飯 牛肉とゴーヤの ニンニク醤油炒め 枝豆のサラダ 卵の味噌汁、みかん缶 562kcal/20.8g/2.9g | ご飯 ぶりの照焼 キャベツのゆかり和え 大根と 菜の花のすまし汁 425kcal/20.4g/1.7g |
| 17日 (水) | ご飯 茄子と車麩の煮物 納豆 椎茸のすまし汁 488kcal/19.9g/2.6g | ご飯 メバルの甘辛煮 いんげんの和え物 もやしとアサリの味噌汁 白桃缶 396kcal/19.9g/2.3g | ご飯 鶏肉のパン粉焼き かぶのソテー煮 トマトスープ 463kcal/17.7g/2.1g |
| | <おやつ> 水まんじゅう | | 61kcal/0.3g/0g |
| 18日 (木) | 食パン 肉団子の炒め物 さつまいもサラダ ミルクティー 493kcal/17.0g/2.0g | 山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ 洋梨缶 490kcal/21.0g/3.0g | ご飯 サバの金山寺みそ焼き 高野豆腐の五目煮 小松菜のすまし汁 444kcal/21.2g/2.0g |
| 19日 (金) | 食パン 魚介のトマト煮 みかん缶 牛乳 450kcal/22.0g/1.9g | ご飯 アジフライ ごぼうと里芋の味噌煮 かきたま汁 りんごヨーグルト 566kcal/21.5g/2.5g | ご飯 鶏肉とピーマンの塩炒め もやしのお浸し 豆腐の味噌汁 408kcal/15.7g/2.3g |
| 20日 (土) | 食パン ウインナーソテー ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 434kcal/17.4g/2.1g | ◆選択食◆ A: 中華風卵焼き B: 鯖の中華風照焼 ご飯、大根のすまし汁 春菊の胡麻和え フルーツカクテル缶 | ご飯 豆腐ステーキ そぼろあん 人参しりしり 菜の花の味噌汁 455kcal/20.3g/2.0g |
| | <おやつ> プチケーキ | | 93kcal/1.7g/0.3g |
| 21日 (日) | 食パン さやとツジの卵とじ キャベツの和風サラダ 牛乳 478kcal/18.7g/2.8g | ご飯 生揚げの甘酢炒め 小松菜の中華サラダ 春雨スープ オレンジ 530kcal/10.5g/2.1g | ご飯 ぶりと切昆布の煮つけ 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 438kcal/19.1g/2.2g |
| 22日 (月) | 食パン オムレツ ポテトサラダ ジョアストロベリー 389kcal/14.3g/2.2g | ご飯 松風焼 茄子のくず煮 南瓜の味噌汁 洋梨缶 576kcal/24.2g/2.9g | ご飯 鯖の七味焼 青梗菜のゆかり和え 小松菜のすまし汁 402kcal/18.8g/1.9g |
| | <おやつ> イチゴババロア | | 91kcal/2.4g/0.1g |
| 23日 (火) | 食パン かぶとエビの炒め物 青梗菜と もやしのサラダ 牛乳 416kcal/19.4g/1.8g | ご飯 鱈の揚げ煮 野菜の田楽 茄子の味噌汁 黄桃缶 503kcal/20.3g/2.4g | ご飯 和風ハンバーグ茸ソース ブロッコリーのサラダ 卵の味噌汁 484kcal/19.4g/2.9g |

| | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|---------------|---|---|---|
| 24日 (水) | ご飯 がんもの含め煮 春菊の胡麻和え アサリの味噌汁 398kcal/14.8g/2.3g | ☪土用の丑の日☪ 鰻ちらし、具沢山汁 レモン風味和え 抹茶ゼリーあんみつ 563kcal/23.7g/2.2g | ご飯 鶏肉のトマトソース キャベツとハムのサラダ ビーンズスープ 439kcal/18.3g/2.1g |
| | ＜おやつ＞ わらび餅 | | 62kcal/0.7g/0g |
| 25日 (木) | 食パン ツナ入りスクランブル マンゴー缶 牛乳 555kcal/19.7g/1.7g | ご飯 肉じゃが 豆腐サラダ 小松菜の味噌汁 パイナップル 454kcal/20.3g/2.6g | ご飯 魚の唐揚げカレー風味 ひじきの煮物 里芋のすまし汁 408kcal/17.7g/2.4g |
| | 26日 (金) | 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 ヤクルト 402kcal/12.9g/2.3g | 冷やし中華（胡麻だれ） 豆腐焼売 みかんフルーチェ 540kcal/20.0g/2.5g |
| 27日 (土) | | 食パン ウインナーと豆のスープ煮 ポパイサラダ ミルクコーヒー 483kcal/21.0g/2.4g | ご飯 鯔の南蛮漬け 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 りんご缶 510kcal/18.3g/2.3g |
| | ＜おやつ＞ プチシュー | | 45kcal/0.9g/0.1g |
| 28日 (日) | 食パン 南瓜のリヨネーズ 小松菜の 和風ドレッシングかけ 牛乳 490kcal/19.2g/2.4g | ご飯 ネギ塩チキン いんげんのサラダ 卵と玉ねぎのスープ 白桃缶 483kcal/18.3g/1.9g | ご飯 メバルの南部焼 そら豆の炒め物 なめこの味噌汁 452kcal/22.9g/2.4g |
| | 29日 (月) | 食パン 鶏と野菜のクリーム煮 白菜のサラダ ヨーグルト 404kcal/21.8g/2.3g | ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ かぶの煮物 花麩のすまし汁 バナナ 472kcal/21.4g/2.1g |
| ＜おやつ＞ オレンジゼリー | | 47kcal/0g/0g | |
| 30日 (火) | 食パン ハム入り野菜炒め 豆サラダ 牛乳 474kcal/19.0g/2.5g | ご飯 鶏肉のパン粉焼 南瓜のレモン煮 アサリの味噌汁 白桃缶 563kcal/21.6g/1.9g | ご飯 サバの塩焼き キャベツの和風サラダ ひら茸のすまし汁 394kcal/18.5g/2.2g |
| | 31日 (水) | ご飯 肉団子と ブロッコリーの塩炒め オクラのおかか和え あさりのすまし汁 410kcal/18.8g/2.7g | 麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ缶 478kcal/15.8g/2.4g |
| ＜おやつ＞ くずもち | | 49kcal/1.0g/0g | |

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分