

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 (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	赤飯 筑前煮 わかめとエノキの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツカテル缶 539kcal/21.8g/2.9g	ご飯 鱈の韓国風照焼 春雨サラダ わかめスープ 376kcal/18.0g/2.3g
	<おやつ> 抹茶パンケーキ		
2日 (日)	食パン カレー風味煮 マンゴー缶 牛乳 425kcal/18.4g/1.7g	牛丼 キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁 りんご 535kcal/16.0g/3.2g	ご飯 生揚げと野菜の炒り煮 小松菜とえのきの 辛し和え 大豆のスープ 442kcal/23.5g/2.4g
	3日 (月)	食パン 青梗菜の豆乳煮 インゲンの和風ドレッシング 牛乳 456kcal/20.7g/2.4g	ひな祭り御膳 ちらし寿司 炊き合わせ けんちん汁 桃ゼリー 532kcal/19.6g/2.7g
<おやつ> 桜餅			
4日 (火)	食パン ジャーマンポテト 人参サラダ 牛乳 508kcal/20.3g/2.4g	ご飯 鱈のオーロラソース焼 茄子のトマト煮 ホウレン草とお豆のスープ パイ缶 492kcal/21.4g/2.3g	ご飯 お好み焼風卵焼 カリフラワーのマリネ かぶの味噌汁 446kcal/17.5g/2.4g
	5日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 春菊のすまし汁 421kcal/17.0g/2.3g	醤油ラーメン カニ焼売 みかんフルーチェ 471kcal/17.7g/2.9g
<おやつ> 吹雪まんじゅう			69kcal/1.3g/0g
6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 メバルのレモン醤油焼 茹でキャベツのサラダ ほうれん草の味噌汁 白桃缶 393kcal/17.8g/2.0g	ご飯 肉じゃが 白菜の酢の物 お麩のすまし汁 504kcal/18.4g/2.2g
	<おやつ> イチゴババロア		
7日 (金)	食パン 茄子とベーコンのソテー オニオンサラダ 牛乳 433kcal/18.7g/2.1g	ご飯 白身魚のフライ 落と筍のおかか煮 菜の花の味噌汁 みかん缶 518kcal/20.5g/2.6g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ キャベツの柚香和え とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト和え 488kcal/18.5g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
8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 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 482kcal/16.9g/2.2g	ご飯 カレーの旨煮 かぶの梅和え あさりと油揚げの 味噌汁 372kcal/23.0g/2.6g
	<おやつ> ワッフル		
9日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 みかん缶 ジョア(ブルーベリー) 554kcal/19.6g/2.1g	ご飯 鰯のマヨマスタード焼 切昆布と大豆の煮物 じゃが芋の味噌汁 バナナ 469kcal/20.4g/2.4g	茶めし おでん 菜の花と しめじの和え物 豆腐のすまし汁 432kcal/18.9g/3.3g
	<おやつ> メロンフルーツ		
10日 (月)	食パン カリフラワーの スープ煮 ポパイサラダ 牛乳 494kcal/20.3g/2.4g	きのこトマト スパゲティ 野菜のマリネ 卵と豆腐のスープ 黄桃缶 477kcal/18.4g/2.6g	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		
11日 (火)	食パン 鶏と野菜の炒め物 きのこのマリネサラダ 牛乳 427kcal/18.4g/1.9g	ご飯 八宝菜 もやしと青菜のナムル 中華スープ マンゴー缶 521kcal/18.9g/2.9g	ご飯 ますの和風ステーキ ほうれん草の炒め物 えのきの味噌汁 454kcal/21.8g/2.3g
	<おやつ> くずもち		
12日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ わか草のシラス和え さつま芋の味噌汁 437kcal/16.2g/2.8g	☆選択食☆ A: 豚肉と茸の赤ワイン煮 B: 鯖の南蛮漬 ご飯、もやしのスープ ブロッコリーのチーズサラダ パイ缶	ご飯 ぶりとお根の甘辛炊き ひじきサラダ あさりのすまし汁 434kcal/21.8g/2.4g
	<おやつ> くずもち		
13日 (木)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め もやしの胡麻ドレッシング 牛乳 483kcal/18.7g/2.5g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼 白菜のサラダ そうめんのすまし汁 りんご缶 459kcal/16.2g/2.1g	ご飯 鯖のレモン醤油焼 かぶの味噌汁 里芋の味噌汁 474kcal/22.1g/2.3g
	<おやつ> くずもち		
14日 (金)	食パン チリビーンズ 人参サラダ 牛乳 489kcal/20.2g/2.4g	海老チャーハン きのこスープ 白桃缶 477kcal/16.9g/2.4g	ご飯 豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め 人参と青菜の胡麻和え 葉お根の味噌汁 457kcal/20.6g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
15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 鱈の磯辺揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 春菊とえのきの味噌汁 黄桃缶のヨーグルト和え 490kcal/21.9g/2.6g	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 466kcal/18.9g/2.7g
	<おやつ> プチシュー 45kcal/0.9g/0.1g		
16日 (日)	食パン ウインナーソテー マンゴー缶 牛乳 520kcal/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 510kcal/23.6g/2.2g	ご飯 大根とつみれの煮物 カリフラワー炒め 豆腐の味噌汁 427kcal/18.6g/3.2g
	<おやつ> さつまいもぼたもち 71kcal/1.0g/0g		
17日 (月)	食パン オムレツ 小松菜とハムのサラダ 牛乳 468kcal/18.2g/2.0g	菜の花そば ミニコロッケ 黄桃缶 447kcal/19.1g/2.9g	ご飯 ぶりの生姜煮 里芋の含め煮 玉葱の味噌汁 434kcal/19.6g/2.3g
	<おやつ> さつまいもぼたもち 71kcal/1.0g/0g		
18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 ココア 477kcal/22.4g/2.9g	ご飯 白身魚のハーブグリル キャベツのマリネ トマトスープ りんご缶 504kcal/16.8g/2.1g	ご飯 豚肉の柳川風煮 ほうれん草の炒め物 オクラの味噌汁 459kcal/20.3g/2.1g
	<おやつ> チョコババロア 91kcal/2.6g/0.1g		
19日 (水)	ご飯 薩摩揚げと大根の煮物 ササミと キャベツの和え物 あさりのすまし汁 343kcal/16.8g/2.8g	ご飯 牛肉エリンギのオyster炒め 春雨サラダ わかめスープ マンゴー缶 554kcal/16.3g/2.7g	ご飯 鱈の若菜蒸 さつま芋と豆の煮物 大根の味噌汁 469kcal/22.2g/1.9g
	<おやつ> チョコババロア 91kcal/2.6g/0.1g		
20日 (木)	食パン インゲンとツナの炒め物 大根サラダ 牛乳 441kcal/18.3g/2.0g	ライス ハンバーグ マカロニサラダ 角切野菜スープ ミックスジュース 643kcal/22.9g/3.1g	ご飯 肉野菜炒め 春菊の白和え 花麩の味噌汁 411kcal/16.1g/2.4g
	<おやつ> チョコババロア 91kcal/2.6g/0.1g		
21日 (金)	食パン 豆乳スープ オニオンサラダ ジョアプレーン 434kcal/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 いんげんのソテー 茄子の味噌汁 530kcal/20.2g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
22日 (土)	食パン カリフラワーの トマト煮 スパゲティサラダ 牛乳 466kcal/17.5g/2.1g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青菜の卵とじ コンソメスープ みかん缶 481kcal/19.1g/2.1g	ご飯 鱈のマネズ蒸し かぶとがんもの煮物 小松菜舞茸の味噌汁 419kcal/20.2g/2.5g
	<おやつ> プチケーキ 90kcal/1.6g/0.3g		
23日 (日)	食パン チーズ入り スクランブル マンゴー缶 ヨーグルト 492kcal/15.9g/1.7g	ご飯 鶏肉の梅肉焼き オクラとかかの和え物 ひら茸の味噌汁 フルーツカテル缶 523kcal/19.4g/2.6g	ご飯 鯖の塩焼き ぜんまいと 薩摩揚げの煮物 菜の花のすまし汁 461kcal/22.8g/2.6g
24日 (月)	食パン ウインナーの野菜炒め 南瓜のサラダ ジョアマスカット 405kcal/15.8g/1.9g	ご飯 ぶりのカレームニエル 蓮根のベーコン炒め お豆とコーンのスープ パイ缶 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 418kcal/18.4g/2.5g
	<おやつ> コーヒーゼリー 80kcal/0.5g/0.0g		
25日 (火)	食パン えび団子と 野菜の炒め煮 インゲンのサラダ 牛乳 465kcal/18.5g/2.2g	ソース焼きそば 焼売 わかめスープ フルーツポンチ 524kcal/20.0g/3.4g	ご飯 千草焼き卵 ブロッコリーのお浸し ほうれん草の味噌汁 419kcal/20.7g/2.2g
26日 (水)	ご飯 鶏と野菜の炒め物 納豆 オクラの味噌汁 369kcal/16.0g/2.9g	ご飯 チキンカツ ピーマンのコンソメソテー 豆腐と青梗菜のスープ りんごヨーグルト 505kcal/17.4g/2.2g	ご飯 鯖の野菜あんかけ もやしとにらの炒め物 かきたま汁 442kcal/24.1g/2.0g
	<おやつ> ミニたい焼き 98kcal/2.1g/0.2g		
27日 (木)	食パン ミートオムレツ ブロッコリーの 青じそドレかけ 牛乳 433kcal/19.5g/2.4g	ご飯 ますの西京漬焼 里芋のそぼろ煮 すまし汁 フルーツカテル缶 445kcal/22.3g/1.8g	ご飯 豚肉のつけ焼き 茄子の炒め煮 なめこの味噌汁 534kcal/17.4g/2.6g
28日 (金)	食パン ほうれん草の卵とじ ブロッコリーサラダ 牛乳 468kcal/18.8g/2.1g	☆選択食☆ A: 鱈のフリッターオーロソース B: 鶏天梅しそおろしかけ ご飯、豆乳スープ 人参サラダ パイ缶	ご飯 肉団子の酢豚風 切干大根の煮物 里芋の味噌汁 478kcal/17.5g/2.8g

	朝食	昼食	夕食
29日 (土)	食パン スクランブルエッグ マンゴー缶 牛乳 513kcal/17.8g/1.7g	ご飯 豆腐のステーキ 茸ソース ブロッコリーのフリットサラダ お麩の味噌汁 オレンジ 438kcal/20.8g/2.5g	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め わかめとコーンの 中華スープ 434kcal/17.9g/2.5g
	<おやつ> ドーナッツ 73kcal/1.2g/0.2g		
30日 (日)	食パン かぶのスープ煮 さつま芋サラダ 牛乳 497kcal/19.0g/2.4g	ご飯 アジフライ 五目煮豆 そうめんのすまし汁 黄桃缶 476kcal/16.6g/2.3g	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 485kcal/22.4g/2.5g
	<おやつ> 抹茶ゼリー 47kcal/0.1g/0g		
31日 (月)	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	チキン野菜カレー 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 465kcal/15.0g/2.4g	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 南瓜の甘辛煮 卵の味噌汁 481kcal/21.7g/2.5g
	<おやつ> 抹茶ゼリー 47kcal/0.1g/0g		

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分