

# 4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 ブロッコリーと ベーコンの炒め物 胡瓜とかぶのサラダ 牛乳 426kcal/17.1g/2.3g	赤飯 鶏肉の山椒焼き 茄子と竹輪の煮物 豆腐の味噌汁 フルーツカテル缶 549kcal/20.2g/2.9g	ご飯 ますの西京漬焼 じゃが芋の炒め物 わかめとねぎの すまし汁 453kcal/21.4g/2.2g
2日 (水)	ご飯 かぶとがんもの煮物 納豆 オクラのすまし汁 442kcal/19.3g/2.2g	ご飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 人参サラダ お麩の味噌汁 りんご缶 512kcal/18.8g/2.3g	ご飯 中華旨煮 ほうれん草の和え物 豆腐と卵のスープ 430kcal/19.0g/3.2g
<おやつ> 黒糖まんじゅう			72kcal/1.1g/0.1g
3日 (木)	食パン キャベツと ツナのソテー さつま芋の胡麻サラダ 乳酸菌飲料 393kcal/13.7g/2.3g	お花見弁当 そら豆の炊き込みご飯 鱈の磯辺天ぷら 煮しめ、若竹汁 ロールケーキ 507kcal/21.4g/3.1g	ご飯 親子煮 南瓜のサラダ もやしの味噌汁 513kcal/23.8g/2.3g
4日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め マンゴー缶 牛乳 550kcal/17.8g/1.8g	白湯ラーメン 青梗菜の炒め物 パイ缶 414kcal/18.8g/3.5g	ご飯 鯖の生姜煮 里芋の胡麻だれかけ 椎茸の味噌汁 46kcal/20.7g/2.2g
5日 (土)	食パン ジャーマンポテト ブロッコリーと コーンのサラダ ミルクコーヒー 450kcal/17.4g/2.0g	ご飯 鶏肉のハニーマスタードソース 菜の花と蒲鉾のサラダ マカロニスープ 洋梨缶 481kcal/19.3g/2.4g	ご飯 厚揚げの五目あんかけ 胡瓜とかぶの酢の物 卵とにらの味噌汁 446kcal/20.8g/2.5g
<おやつ> きなこパンケーキ			62kcal/1.2g/0.2g
6日 (日)	食パン プレーンオムレツ コーンといんげんの サラダ 牛乳 428kcal/17.6g/2.2g	ご飯 鰯の竜田揚げ 茄子の生姜煮 玉葱の味噌汁 黄桃缶 563kcal/20.8g/2.4g	ご飯 鶏肉のトマトソース 海老とそら豆の 中華炒め ポテトスープ 480kcal/22.3g/2.0g
7日 (月)	食パン かぶのポトフ スパゲティサラダ 牛乳 481kcal/16.8g/2.5g	ご飯 豆腐のたらこマヨネーズ焼 五目煮豆 花麩のすまし汁 パイナップル 446kcal/17.3g/1.9g	ご飯 豚肉の胡麻だれ炒め 里芋と こんにゃくの煮物 オクラの味噌汁 452kcal/19.8g/2.4g
<おやつ> プリン			85kcal/2.3g/0.1g

	朝食	昼食	夕食
8日 (火)	食パン スクランブルエッグ かぶのマリネ 牛乳 490kcal/16.3g/1.7g	ご飯 ぶり大根 青菜の青じそドレ和え なめこの味噌汁 パイン缶 481kcal/21.1g/2.8g	ご飯 鶏肉のみそ焼き わかめと えのきの酢の物 豆腐と春菊のすまし汁 455kcal/21.5g/2.2g
9日 (水)	ご飯 生揚げと 野菜のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え あさりのすまし汁 397kcal/19.4/2.2	チキン野菜カレー アスパラサラダ 野菜のコンソメスープ りんごの ヨーグルト和え 509kcal/16.2/2.4	ご飯 メバルの レモン醤油焼き 白菜と油揚げの煮物 お麩の味噌汁 459kcal/22.2/2.4
	<おやつ> わらび餅		62kcal/0.7g/0g
10日 (木)	食パン 青梗菜の豆乳煮 オクラの ドレッシング和え 牛乳 445kcal/19.9g/2.6g	焼うどん ひじき入り卵焼き みかんフルーチェ 523kcal/19.5g/2.5g	ご飯 鱈のチーズ焼き 茄子と ベーコンのソテー マカロニとコーンのスープ 443kcal/20.7g/2.1g
11日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め インゲンの和風ドレッシング ココア 486kcal/17.0g/2.5g	A:牛肉の柳川風 B:揚げ魚のおろしソース ご飯、青菜のすまし汁 舞茸のきんぴら マンゴー缶	ご飯 メバルのポン酢掛け ポテトサラダ 小松菜の味噌汁 440kcal/23.6g/2.4g
12日 (土)	食パン クラムチャウダー パイサラダ 牛乳 457kcal/21.9g/2.5g	ご飯 鶏つくね照焼 南瓜の甘辛煮 大根の味噌汁 白桃缶 440kcal/18.1g/2.5g	ご飯 豆腐ステーキ野菜あん アスパラの和風炒め とろろ昆布のすまし汁 408kcal/17.1g/2.2g
	<おやつ> ショコラプチケーキ		93kcal/1.7g/0.3g
13日 (日)	食パン 青菜の卵とじ みかん缶 牛乳 490kcal/18.9g/2.0g	ご飯 チキンカツ 冷奴 油揚げの味噌汁 バナナ 427kcal/17.5g/2.5g	ご飯 鱈の生姜醤油焼き 切干大根の炒り煮 菜の花のすまし汁 436kcal/20.8g/2.7g
14日 (月)	食パン カリフラワーのスープ煮 さつま芋サラダ 牛乳 501kcal/21.2g/2.2g	ご飯 豚肉のソース焼き キャベツの甘酢和え オクラの味噌汁 フルーツカテル缶 476kcal/17.5g/2.2g	ご飯 魚のタルトス焼 切昆布と大豆の煮物 そうめんのすまし汁 441kcal/17.8g/3.1g
	<おやつ> 青リンゴゼリー		48kcal/0g/0.0g
15日 (火)	食パン はんぺんの バターソテー オニオンサラダ 牛乳 452kcal/17.7g/2.5g	ご飯 筑前煮 茄子とエリンギの炒め物 水菜の味噌汁 洋梨缶 522kcal/20.5g/2.8g	ご飯 鱈の韓国風照焼 ほうれん草のナムル もやしと木耳のスープ 430kcal/21.6g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
16日 (水)	ご飯 ぜんまいと 薩摩揚げの煮物 納豆 茄子の味噌汁 438kcal/17.8g/2.9g	山菜とろろそば 竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ 501kcal/22.4g/2.9g	ご飯 鶏肉のさらき蒸し 生揚げと野菜の煮物 お麩のすまし汁 415kcal/18.9g/1.8g
		<おやつ> 水羊羹	88kcal/1.1g/0.1g
17日 (木)	食パン 厚焼き卵 お豆のサラダ 牛乳 529kcal/22.6/1.9	ご飯 豚肉じゃが 白菜の酢の物 大根の味噌汁 りんご 497kcal/19.3/2.5	ご飯 白身魚の オーロラソース焼 いんげんのサラダ 豆腐と青菜のスープ 387kcal/17.2/2.7
18日 (金)	食パン 茄子のトマト煮 ブロッコリーと 卵のサラダ ミルクティ 482kcal/19.1g/2.1g	ご飯 ますの和風ステーキ かぶの梅和え 菜の花の味噌汁 パイ缶 526kcal/23.5g/2.3g	ご飯 生揚げと 野菜のそぼろ煮 ひじきサラダ とろろ昆布のすまし汁 449kcal/18.8g/2.1g
19日 (土)	食パン チーズオムレツ ポテトサラダ ヨーグルト 461kcal/17.0g/2.5g	ご飯 揚げ出し豆腐のあんかけ キャベツの柚子香和え あさりの味噌汁 マンゴーのヨーグルト和え 509kcal/21.4g/2.6g	ご飯 蒸し餃子の さっぱりソース 菜の花の炒め物 中華スープ 452kcal/18.9g/2.6g
		<おやつ> プチシュー	46kcal/1.9g/0.1g
20日 (日)	食パン 白菜のミルク煮 ポパイサラダ ヨーグルト 443kcal/17.9g/2.1g	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 茄子とがんもの煮物 じゃが芋の味噌汁 黄桃缶 568kcal/20.2g/2.6g	ご飯 鱈の旨煮 もやしの和風炒め オクラのすまし汁 397kcal/21.4g/2.2g
21日 (月)	食パン じゃが芋の ベーコンソテー 木の草の和風ドレッシング 牛乳 429kcal/17.6g/2.1g	A:白身魚のフライ B:豚肉と厚揚げの オスターソース炒め ご飯、卵の味噌汁 蒟と筍のおかか煮 みかん缶	ご飯 海老と豆腐の チリソース 春雨サラダ 春雨とにらのスープ 467kcal/19.4g/2.2g
		<おやつ> くずもち	58kcal/0.5g/0g
22日 (火)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め きのこマリネ 牛乳 460kcal/16.8g/2.2g	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ポタージュ フルーツポンチ 534kcal/20.6g/3.4g	ご飯 ぶりと大根の甘辛炊き 人参と青菜の胡麻和え えのきの味噌汁 435kcal/20.6g/2.3g
23日 (水)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の シラス和え 薩摩芋の味噌汁 435kcal/16.9g/2.5g	中華丼 かぶのゆかり和え きのこスープ 白桃缶 487kcal/21.6g/2.3g	ご飯 つみれと蓮根の煮物 小松菜と えのきの辛し和え あさりのすまし汁 438kcal/19.7g/2.6g
		<おやつ> わらび餅	75kcal/0.4g/0g

	朝食	昼食	夕食
24日 (木)	食パン ミートオムレツ マンゴー缶 牛乳 433kcal/16.1g/1.7g	ご飯 海老かつフライ ツナサラダ 豆腐と卵のスープ オレンジ 544kcal/18.4g/2.1g	ご飯 ネギ塩チキン あさりの卵とじ 南瓜の味噌汁 468kcal/24.4g/2.7g
25日 (金)	食パン 白菜と挽肉の卵炒め もやしの 胡麻ドレッシング 牛乳 484kcal/19.2g/1.9g	ご飯 鶏肉のパン粉焼き インゲンと人参の胡麻和え 人参とコーンのスープ 洋梨缶 498kcal/17.9g/2.0g	ご飯 鯖のレモン醤油焼 さつま芋と かぶの辛し和え わかめの味噌汁 512kcal/21.8g/2.7g
26日 (土)	食パン ハム入り野菜炒め マカロニサラダ ジョアブルーベリー 413kcal/15.2g/2.2g	✽花想いメニュー✽ ばら寿司 筍の生姜あんかけ 湯葉のすまし汁 抹茶プリン 547kcal/23.1g/3.2g	ご飯 カレイの生姜煮 菜の花とかぶの 辛し和え 茄子の味噌汁 375kcal/19.2g/2.6g
	<おやつ> カステラ		105kcal/2.0g/0.0g
27日 (日)	食パン ツナ入りスクランブル カリフラワーのサラダ 牛乳 509kcal/19.3g/1.8g	ご飯 酢鶏 もやしの三色炒め 青梗菜とコーンのスープ 黄桃缶 500kcal/17.4g/2.2g	ご飯 鰯のみりん焼 ブロッコリーの 胡麻マヨネーズ和え 小松菜の味噌汁 464kcal/21.4g/2.6g
28日 (月)	食パン チリビーンズ 白菜のサラダ ミルクコーヒー 438kcal/19.1g/2.4g	ご飯 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 とろろ昆布のすまし汁 白桃缶 497kcal/19.7g/2.3g	ご飯 蒸し鶏の胡麻だれかけ 蓮根と茸のマリネ 豆腐の味噌汁 463kcal/19.7g/2.2g
	<おやつ> ストロベリーゼリー		47.4kcal/0g/0.0g
29日 (火)	食パン 茄子と ベーコンのソテー マンゴー缶 ヨーグルト 394kcal/13.4g/2.0g	ご飯 ポテトチーズのオムレツ ブロッコリーのフリットサラダ お豆のコンソメスープ バナナ 546kcal/25.0g/2.6g	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル コーンと人参のスープ 476kcal/20.2g/2.8g
30日 (水)	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 かきたま汁 463kcal/21.1g/2.1g	ご飯 メンチカツ イカ団子の含め煮 小松菜の味噌汁 みかん缶 524kcal/17.0g/3.1g	ご飯 鰯の生姜煮 キャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁 358kcal/19.1g/2.1g
	<おやつ> イチゴブルーチェ		56/1.3/0.2

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分