

8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 (木)	食パン ポテトとウインナーの スープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 496kcal/18.8g/2.2g	赤飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 チンゲン菜の炒め物 お麩とわかめの味噌汁 パン缶 479kcal/18.4g/3.1g	ご飯 ますの西京焼き さつま芋のきんぴら もやしのすまし汁 430kcal/21.8g/1.6g
2日 (金)	食パン 小松菜の卵炒め 豆サラダ 牛乳 548kcal/20.0g/2.4g	オクラとろろそば 大根と人参のそぼろ炒め イチゴババロア 415kcal/19.9g/2.5g	ご飯 ゴーヤと豆腐の炒め物 アスパラのピーナッツ和え 茄子の味噌汁 445kcal/19.2g/2.1g
3日 (土)	食パン 大根のスープ煮 もやしのサラダ ヨーグルト 403kcal/15.1g/2.3g	ご飯 中華風卵焼き 春巻揚げ かぶのスープ みかん缶 599kcal/21.1g/2.4g	ご飯 メバルのおぼろ昆布蒸し ポテトサラダ ひら茸とアサリの味噌汁 396kcal/20.7g/2.1g
		<おやつ> 黄な粉のパンケーキ	
4日 (日)	食パン チーズ入リスクランブル マンゴー缶 牛乳 544kcal/18.8g/1.8g	ご飯 生揚げとエビの オイスターソース炒め ピーマンと白菜の辛し和え 春雨スープ りんご缶 462kcal/18.4g/2.4g	ご飯 鶏肉のハチミツ照焼 イカ団子と野菜のコンソメ煮 さつま芋の味噌汁 458kcal/20.7g/2.8g
		<おやつ> マスカットゼリー	
5日 (月)	食パン ほうれん草と ウインナーの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ 牛乳 453kcal/17.3g/2.1g	ご飯 冷やし豚しゃぶ 冬瓜の煮物 油揚げの味噌汁 黄桃缶 496kcal/22.4g/2.7g	ご飯 鱈の蒲焼 ごぼうサラダ 大豆と白菜のスープ 428kcal/19.8g/2.0g
		<おやつ> マスカットゼリー	
6日 (火)	食パン 茄子とベーコンのソテー 青梗菜のサラダ ココア 493kcal/16.2g/2.2g	豚玉井 大根の柚子風味 なめこと豆腐の味噌汁 オレンジ 507kcal/23.9g/2.6g	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼 ポパイサラダ 南瓜のスープ 407kcal/18.0g/2.3g
7日 (水)	ご飯 ひじきと大豆の煮物 小松菜の辛し和え オクラの味噌汁 390kcal/16.8g/2.8g	ご飯 鯖のムニエルバター醤油 キャベツのマリネ ほうれん草と卵のスープ フルーツカクテル缶 521kcal/21.3g/1.8g	ご飯 鶏肉のピーナッツソースかけ 南瓜とベーコンのソテー わかめのすまし汁 445kcal/18.8g/2.4g
		<おやつ> 吹雪まんじゅう	

	朝食	昼食	夕食
8日 (木)	食パン 海老とかぶのシチュー かフラワーの胡麻ドレ和え 牛乳 499kcal/22.1g/2.2g	ほうとう風味噌うどん 生揚げと青梗菜の炒め メロンフルーチェ 454kcal/19.6g/2.4g	ご飯 白身フライ 人参サラダ アサリと里芋の味噌汁 453kcal/15.8g/2.4g
9日 (金)	食パン じゃが芋とツナの炒め物 マンゴー缶 ミルクティー 471kcal/16.1g/1.9g	ご飯 ケチャップ炒め マカロニサラダ 豆乳スープ 梨 521kcal/19.8g/2.1g	ご飯 かれいと豆腐の煮つけ 青梗菜と竹輪の ピリ辛炒め 油揚げの味噌汁 412kcal/23.3g/2.7g
10日 (土)	食パン スクランブルエッグ もやしとピーマンのサラダ ヤクルト 406kcal/13.3/1.9	☆選択食☆ A:鯖のレモン焼 B:豆腐ステーキそぼろあん ご飯、里芋の味噌汁 車麩の煮物 白桃缶	ご飯 鶏つくね照焼 春雨の酢の物 アサリのすまし汁 450kcal/21.2g/2.6g
	<おやつ> プチシュー		46kcal/0.9g/0.1g
11日 (日)	食パン 茄子のソテー 青梗菜のサラダ 牛乳 495kcal/17.0g/2.0g	ビビンバ丼 中華冷奴 白菜とピーマンのすまし汁 りんご缶 483kcal/19.4g/2.3g	ご飯 鮭の梅肉焼き かフラワーの薄くず煮 ホウレン草と油揚げの味噌汁 452kcal/21.4g/2.8g
12日 (月)	食パン トマト煮 いんげんのサラダ 牛乳 460kcal/18.4g/2.3g	ご飯 ふくさ卵焼 銀あんかけ ブロッコリーのわさび和え 大根と玉ねぎの味噌汁 黄桃缶 451kcal/20.2g/2.5g	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ スナックエンドウと コーンのサラダ コンソメスープ 423kcal/18.2g/2.1g
	<おやつ> 水羊羹		91kcal/1.1g/0.1g
13日 (火)	食パン ベーコンと野菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳 438kcal/16.8g/2.0g	夏野菜チキンカレー ポパイサラダ コーンスープ フルーツカクテル缶 550kcal/20.4g/2.8g	ご飯 焼きマスの葱ソース きんぴらごぼう ひら茸と小松菜の味噌汁 430kcal/20.3g/2.1g
14日 (水)	ご飯 がんもの煮物 オクラの胡麻和え アサリと油揚げの味噌汁 424kcal/17.0g/2.5g	ご飯 鯖のプロバンス風 小松菜の干しエビ炒め きのこスープ パイ缶 488kcal/19.8g/2.5g	ご飯 豚肉の柳川風煮 酢味噌和え 花麩のすまし汁 440kcal/21.5g/2.1g
	<おやつ> 水まんじゅう		61kcal/0.3g/0g
15日 (木)	食パン ブロッコリーソテー スパゲティサラダ ミルクコーヒー 489kcal/16.0g/2.4g	焼うどん 豆腐サラダ 卵のすまし汁 りんご缶 498kcal/22.2g/2.8g	ご飯 魚のカレームニエル じゃが芋のサラダ コーンと枝豆のスープ 435kcal/19.7g/1.8g

	朝食	昼食	夕食
16日 (金)	食パン オムレツ マンゴー缶 牛乳 451kcal/16.3g/1.8g	ご飯 鱈の香味焼き オクラのおかか和え わかめと油揚げの味噌汁 パイナップル 484kcal/23.3g/2.5g	ご飯 肉団子の酢豚風 もやしの和え物 豆腐と青梗菜のスープ 471kcal/18.1g/2.6g
17日 (土)	食パン はんぺんのふわふわ煮 いんげんのサラダ 牛乳 461kcal/19.4g/2.2g	ご飯 メンチカツ 蒸し茄子の生姜和え 大豆のコンソメスープ みかん缶 509kcal/16.4g/2.3g	ご飯 鱈のみりん焼き アスパラの炒め物 じゃが芋の味噌汁 403kcal/20.8g/2.3g
			<おやつ> ショコラプチケーキ 93kcal/1.7g/0.3g
18日 (日)	食パン スクランブルエッグ ブロッコリーのチーズサラダ ヨーグルト 473kcal/17.3g/2.2g	ご飯 サバの味噌煮 ホウレン草のわさび和え 卵と小松菜の味噌汁 白桃缶 500kcal/23.8g/2.6g	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーとかかまの和え物 そうめんのすまし汁 445kcal/17.5g/1.8g
19日 (月)	食パン ウイナーと野菜のスープ煮 オニオンサラダ 牛乳 450kcal/16.8g/2.2g	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め もやし中華サラダ 菜の花と人参のスープ ヨーグルト和え 512kcal/18.4g/2.4g	ご飯 鱈の卵とじ 小松菜とコーンの炒め物 さつま芋の味噌汁 401kcal/23.1g/2.4g
			<おやつ> 青リンゴゼリー 48kcal/0g/0g
20日 (火)	食パン 野菜とツナのマヨネーズ炒め 茄子の香味ドレッシング ジョアマスカット 427kcal/16.6g/2.0g	ご飯 鱈のパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 マカロニとホウレン草のスープ 黄桃缶 516kcal/22.4g/2.5g	ご飯 豚肉と野菜の五目煮 オクラとしめじの辛し和え 南瓜の味噌汁 463kcal/19.1g/2.6g
21日 (水)	ご飯 野菜の卵とじ かぶの生姜和え ほうれん草と アサリの味噌汁 442kcal/19.9g/2.3g	肉味噌キャベツコロコロ風丼 素揚げ茄子のおろし和え 胡瓜とわかめのサラダ オクラのすまし汁 フルーツヨーグルト 523kcal/19.3g/2.8g	ご飯 鶏の治部煮 もやしのゆかり和え 卵スープ 432kcal/19.5g/1.9g
			<おやつ> わらび餅 56kcal/0.3g/0g
22日 (木)	食パン 青梗菜の豆乳煮 マンゴー缶 牛乳 472kcal/17.6g/2.0g	☆選択食☆ A:麻婆豆腐 B:油淋鶏 モロヘイヤの中華和え ご飯茄子と大根のスープ バナナ	ご飯 ぶりの煮つけ 切干大根の胡麻炒め わかめの味噌汁 466kcal/22.0g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
23日 (金)	食パン ポークビーンズ 小松菜の和風ドレッシング 牛乳 428kcal/18.7g/1.8g	ご飯 鶏肉の梅マヨネーズ焼 もやしの胡麻和え さつま芋の味噌汁 パン缶 514kcal/17.8g/2.4g	ご飯 蒸し鯖の中華だれかけ ビーフン炒め にら玉スープ 483kcal/23.1g/2.4g
24日 (土)	食パン 野菜とエビの炒め物 青梗菜ともやしのサラダ 牛乳 424kcal/20.5g/1.8g	ご飯 鯖の韓国焼き じゃが芋のサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 フルーツクテル缶 507kcal/21.2g/2.1g	ご飯 肉団子と野菜の煮物 小松菜と竹輪の胡麻和え 菜の花のスープ 401kcal/14.9g/2.8g
			<おやつ> ワッフル 80kcal/1.2g/0.1g
25日 (日)	食パン 豆と挽肉のトマト炒め マカロニサラダ ココア 538kcal/21.1g/2.1g	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 冬瓜のひすい煮 お麩と玉ねぎの味噌汁 洋梨缶 461kcal/18.7g/2.4g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き 大根の和風サラダ とろろ昆布のすまし汁 438kcal/18.0g/2.4g
26日 (月)	食パン チキンボールのカレー煮込み 人参とツナのフレンチサラダ 牛乳 462kcal/21.6g/2.4g	冷やし中華 焼売 杏仁ムース 458kcal/16.9g/2.6g	ご飯 カレーの唐揚げ野菜あん 南瓜のサラダ お麩の味噌汁 439kcal/18.3g/1.9g
			<おやつ> 抹茶ババロア 91kcal/2.5g/0.1g
27日 (火)	食パン チーズオムレツ 小松菜とかかまのサラダ 牛乳 498kcal/19.1g/2.1g	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ほうれん草のピナツ和え 豆腐のすまし汁 みかん缶 562kcal/20.5g/2.3g	ご飯 鯖の梅ソース 車麩の煮物 もやしとキャベツの味噌汁 402kcal/20.2g/2.7g
28日 (水)	ご飯 里芋とつみれの煮物 納豆 大根のすまし汁 428kcal/18.2g/2.7g	ご飯 ますの焼き浸し 青梗菜の塩炒め 油揚げの味噌汁 フルーツポンチ 530kcal/21.8g/2.4g	ご飯 チキンカツ アスパラのサラダ マカロニスープ 489kcal/16.4g/2.0g
			<おやつ> カステラ 68kcal/1.3g/0.0g
29日 (木)	食パン いんげんとツナの炒め物 ブロッコリーサラダ 牛乳 438kcal/18.7g/1.9g	ご飯 回鍋肉 かぶのレモン和え ナルトのスープ 黄桃缶 507kcal/17.8g/2.0g	ご飯 鯖の七味焼 もやしと青菜のナムル 南瓜の味噌汁 482kcal/22.5g/2.7g

	朝食	昼食	夕食
30 日 (金)	食パン 厚焼き卵 かき揚げのサラダ 牛乳 443kcal/19.6g/2.0g	昭和食堂へようこそ 海老ピラフ&ハムカツ さつま芋サラダ ホウレン草のコンソメスープ カルピスゼリー 529kcal/16.5g/2.7g	ご飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 里芋のずんだ和え 椎茸と白菜の味噌汁 479kcal/21.5g/2.3g
31 日 (土)	食パン はんぺんの 野菜マヨネーズ焼 オクラのドレッシング和え ヤクルト 428kcal/16.0g/2.0g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ ツナサラダ 枝豆と木耳のスープ りんご缶 531kcal/18.5g/2.5g	ご飯 鱈の卵とじ 野菜と鶏挽肉の塩炒め 舞茸と油揚げの味噌汁 435kcal/22.5g/2.3g
		<おやつ> パンケーキ	65kcal/1.1g/0.2g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分