

# 9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 (日)	食パン プレーンオムレツ ポテトサラダ 牛乳 444kcal/16.7g/2.2g	赤飯 ぶりの煮つけ 里芋のカニあんかけ 大根と花麩のすまし汁 パイ缶 498kcal/21.0g/2.5g	ご飯 豆腐のたらこマヨネーズ焼 スナップエンドウの炒め物 アサリとホレン草の味噌汁 471kcal/20.7g/2.4g
2日 (月)	食パン キャバツとツナのソテー マンゴー缶 ミルクティー 438kcal/15.4g/1.8g	鶏きのこそば さつま芋の甘露煮 オレンジ 524kcal/22.3g/2.9g	ご飯 鯖の塩焼 菜の花のお浸し お麩の味噌汁 415kcal/20.3g/2.3g
	<おやつ> コーヒーゼリー		47kcal/0.2g/0g
3日 (火)	食パン スクランブルエッグ 小松菜とカニのサラダ 牛乳 496kcal/18.0g/1.9g	ご飯 メバルの山椒煮 大根とハムのマリネサラダ オクラの味噌汁 りんごヨーグルト 485kcal/22.5g/2.8g	ご飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 茄子とエリンギの炒め物 蒲鉾のすまし汁 478kcal/18.2g/2.0g
4日 (水)	ご飯 大根の炒り煮 納豆 椎茸の味噌汁 407kcal/18.0g/2.5g	鶏もろみ味噌丼 ゴーヤーチャンプルー わかめスープ フルーツカクテル缶 527kcal/20.9g/2.7g	ご飯 鱈の粕漬け焼 レンコンのピリ辛炒め 白菜のすまし汁 423kcal/18.7g/1.7g
	<おやつ> ミニたい焼		98kcal/2.1g/0.2g
5日 (木)	食パン ポテトとウィンナーのソテー インゲンのフリチサラダ 牛乳 500kcal/18.5g/2.3g	ご飯 豚肉と車麩の煮物 青梗菜の炒め物 かきたま汁 白桃缶 506kcal/22.7g/2.2g	ご飯 イカ団子と野菜の炒め カレー風味煮 スナップエンドウのスープ 405kcal/16.5g/2.4g
6日 (金)	食パン そばろ炒め キャバツとコーンのサラダ ヨーグルト 422kcal/15.7g/1.9g	ご飯 メバルのゆかり揚げ ひじきの煮物 南瓜の味噌汁 マンゴー缶 557kcal/23.9g/2.9g	ご飯 鶏とセロリの中華炒め 青梗菜の中華旨煮 春雨スープ 439kcal/17.9g/2.3g
7日 (土)	食パン 厚焼き卵 みかん缶 牛乳 468kcal/18.4g/1.6g	ご飯 ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ 豆腐のスープ 黄桃缶 499kcal/18.5g/2.4g	ご飯 魚のさらさ蒸し レンコンと 切昆布の炒り煮 じゃが芋の味噌汁 389kcal/19.5g/2.6g
	<おやつ> スイスロール		89kcal/1.4g/0.1g
8日 (日)	食パン エビとブロッコリーの塩炒め オクラのドレッシング和え ミルクコーヒー 419kcal/18.4g/1.9g	☆選択食☆ A: 蒸し餃子の中華だれ B: 鶏肉のチリソース風 ご飯、卵スープ 青梗菜とアサリの炒め物 りんご缶	ご飯 鯖の香味焼 里芋と大豆の煮物 春菊の味噌汁 469kcal/21.9g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
9日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め かぶのマリネ 牛乳 486kcal/18.3g/1.8g	ご飯 メバルの野菜あんかけ 切干し煮物大根の ほうれん草の味噌汁 洋梨缶 412kcal/18.9g/2.4g	ご飯 鶏肉のハーブマスタードソース カリフラワーのミルク煮 人参のコンソメスープ 452kcal/18.3g/2.5g
	＜おやつ＞ イチゴババロア		91kcal/2.4g/0.1g
10日 (火)	食パン ハンパンの野菜マヨネーズ焼 トマトのサラダ 牛乳 459kcal/17.0g/1.9g	海鮮焼きそば 焼売 茄子と木耳のスープ パイナップル缶 525kcal/20.3g/2.8g	ご飯 松風焼 冬瓜の煮物 大根の味噌汁 435kcal/20.4g/2.2g
	11日 (水)	米飯 がんもの煮物 ピーナツ和え 油揚げの味噌汁 438kcal/16.8g/2.3g	敬老会 栗と小豆のおこわ 天ぷら 春菊の菊花浸し 茶わん蒸し、柿 542kcal/21.0g/2.2g
12日 (木)		食パン 洋風卵とじ いんげんのサラダ ジョアブルーベリー 440kcal/16.0g/2.2g	ご飯 鱈の胡麻だれ焼 お芋とツナの炒め物 椎茸とオクラの味噌汁 白桃缶 492kcal/23.7g/2.6g
	＜おやつ＞ くずもち		58kcal/0.5g/0g
13日 (金)	食パン オムレツ 茄子のマリネ 牛乳 524kcal/18.8g/2.4g	ご飯 鶏と里芋の煮物 小松菜とユウ金の炒め物 アサリのすまし汁 みかん缶 500kcal/21.7g/2.0g	ご飯 白身魚のバジルソース 野菜の蒸し煮 豆腐のスープ 386kcal/17.1g/2.7g
	14日 (土)	食パン ポテトと ウインナーのスープ煮 マカロニサラダ 牛乳 491kcal/16.7g/2.1g	ご飯 五目卵焼き キャベツの酢の物 小松菜の味噌汁 黄桃缶 480kcal/20.6g/2.7g
＜おやつ＞ 抹茶パンケーキ		61kcal/1.1g/0.1g	
15日 (日)	食パン ベーコンと 小松菜のソテー 白菜のサラダ 牛乳 419kcal/18.4g/2.3g	ご飯 ますの韓国焼き 茄子のソテー 玉葱の味噌汁 りんご缶 537kcal/21.7g/2.7g	ご飯 酢鶏 冬瓜の煮物 卵の中華スープ 463kcal/19.8g/2.9g
	16日 (月)	食パン じゃが芋のスープ煮 パプリカのマリネ ヨーグルト 415kcal/15.2g/2.1g	ご飯 鶏肉の照焼 大根とわかめの酢の物 南瓜の味噌汁 マンゴー缶 470kcal/18.9g/2.2g
＜おやつ＞ チョコババロア		119kcal/2.8g/0.1g	

	朝食	昼食	夕食
17日 (火)	食パン 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーと かぶのサラダ 牛乳 423kcal/20.5g/2.2g	ビーフカレー 豆腐サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え 589kcal/20.2g/2.5g	ご飯 ぶりの煮つけ 海藻サラダ 小松菜の味噌汁 411kcal/19.0g/2.3g
18日 (水)	米飯 大根のそぼろ煮 納豆 里芋の味噌汁 446kcal/20.4g/2.3g	冷やし揚げ茄子 そうめん ひじき炒り豆腐 イチゴフルーチェ 475kcal/21.6g/2.6g	ご飯 つみれと レンコンの煮物 キャベツの炒め物 花麩のすまし汁 427kcal/15.7g/2.0g
	<おやつ> 黒糖まんじゅう		72kcal/1.1g/0.1g
19日 (木)	食パン ツナ入りスクランブル みかん缶 牛乳 495kcal/19.4g/1.6g	ご飯 鱈の幽庵焼 いんげんの生姜和え 大根の味噌汁 バナナ 443kcal/19.8g/2.3g	ご飯 揚げ鶏の南蛮漬け 切干し大根の炒り煮 豆腐のすまし汁 498kcal/18.7g/2.1g
20日 (金)	食パン チーズオムレツ オクラの ドレッシング和え 牛乳 487kcal/18.8g/2.2g	ご飯 家常豆腐 杓苳草と大根のナムル ひら茸のスープ 白桃缶 501kcal/21.1g/2.7g	ご飯 蒸し魚のポン酢かけ さつま芋のレーズン煮 ごぼうの味噌汁 428kcal/17.9g/2.2g
21日 (土)	食パン 青梗菜とエビの炒め物 スパゲティサラダ ココア 474kcal/18.7g/2.2g	ご飯 鱈の磯辺揚げ 人参の胡麻和え かぶの味噌汁 みかん缶 463kcal/18.5g/2.2g	ご飯 豆腐の肉味噌かけ 大根の煮物 お麩のすまし汁 440kcal/19.5g/2.3g
	<おやつ> さつま芋おはぎ		71kcal/1.0g/0g
22日 (日)	食パン イカ団子と豆のスープ煮 もやしの 胡麻ドレッシング 牛乳 471kcal/23.5g/2.7g	ご飯 イタリアンオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐と杓苳草のスープ 黄桃缶 500kcal/18.2g/1.9g	ご飯 豚肉と茄子の甘辛煮 きんぴらごぼう さつま芋の味噌汁 476kcal/17.4g/2.3g
23日 (月)	食パン 白菜の卵炒め 人参サラダ ヤクルト 399kcal/16.0g/1.7g	昭和食堂へようこそ ライス 南瓜のポタージュ ポークチャップ 豆腐サラダ ミニパフェ 598kcal/23.5g/2.2g	ご飯 和風あんかけ ハンバーグ 青菜のソテー アサリと春菊のすまし汁 403kcal/18.6g/2.5g
	<おやつ> オレンジゼリー		47kcal/0g/0g
24日 (火)	食パン 茄子と挽肉のソテー ブロッコリーの チーズサラダ 牛乳 492kcal/18.7g/2.4g	ご飯 鶏肉の塩麩焼き かぶの煮物 油揚げの味噌汁 フルーツカクテル缶 505kcal/20.7g/2.5g	ご飯 ますのソテー トマトソース じゃが芋と いんげんのサラダ マッシュルームのスープ 432kcal/20.1g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
25日 (水)	米飯 生揚げのおろし煮 オクラのおかか和え 里芋の味噌汁 421kcal/14.4g/2.1g	ご飯 カレイの沢煮 炒り豆腐 そうめんのすまし汁 りんご缶 469kcal/24.0g/2.3g	ご飯 豚肉のカレー風味 小松菜のサラダ 野菜ミルクスープ 465kcal/20.4g/2.2g
	<おやつ> わらび餅		60kcal/0.7g/0g
26日 (木)	食パン ツナのトマト煮 マンゴー缶 牛乳 459kcal/18.1g/1.7g	豚骨ラーメン 水餃子 メロンフルーチェ 492kcal/19.2g/2.6g	ご飯 鯖の野菜あんかけ カリフラワーの炒め 豆腐のすまし汁 453kcal/22.2g/2.3g
	食パン プレーンオムレツ かぶのサラダ 牛乳 447kcal/16.7g/2.0g	ご飯 揚げ出し豆腐あんかけ インコンと竹輪のおかか煮 花麩のすまし汁 パイナップル 529kcal/18.2g/1.9g	ご飯 蒸し魚の胡麻だれ漬け モヤシとにらの炒め物 じゃが芋の味噌汁 441kcal/24.2g/2.8g
28日 (土)	食パン 鶏団子の豆乳煮 いんげんの胡麻サラダ 牛乳 463kcal/20.6g/2.4g	ご飯 チキンカツ 切干大根の炒り煮 豆腐の味噌汁 黄桃缶 534kcal/18.5g/2.2g	ご飯 魚のタルタルソース焼 ポパイサラダ オニオンスープ 363kcal/17.9g/2.0g
	<おやつ> プチシュー		45kcal/0.9g/0.1g
29日 (日)	食パン カリフラワーの カレー風味煮 お豆のサラダ 牛乳 471kcal/21.0g/2.3g	ご飯 かに玉 春雨中華サラダ 枝豆の中華スープ フルーツカクテル缶 530kcal/16.0g/2.5g	ご飯 ますの塩麩焼 ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁 436kcal/21.2g/2.3g
	食パン 肉団子と ブロッコリーの塩炒め 春菊のサラダ ミルクティ 450kcal/19.5g/2.6g	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 オクラの味噌汁 みかん缶 491kcal/17.1g/2.1g	ご飯 魚のチーズクリームソース 茄子とベーコンのソテー いんげんの コンソメスープ 406kcal/21.0g/2.3g
<おやつ> バニラババロア		91kcal/2.4g/0.1g	

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分