

# 1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 (水)	ご飯 卵焼き さつま芋の胡麻サラダ 揚げ茄子の味噌汁  463kcal/13.5g/1.8g	お雑煮風汁 おせち盛り合わせ ますの塩麴焼き 練り切り  430kcal/27.0g/2.6g	赤飯 お煮しめ 紅白なます 花麴とつみれのすまし汁  421kcal/16.7g/2.4g
	<おやつ> まんじゅう 91kcal/1.4g/0.1g		
2日 (木)	食パン チキンボールの ケチャップ炒め ほうれん草のサラダ 乳酸菌飲料  445kcal/15.8g/2.6g	ちらし寿司 おせち盛り合わせ 茶わん蒸し ストロベリーゼリー  482kcal/21.6g/3.1g	ご飯 松風焼 栗きんとん 雑煮汁  533kcal/21.2g/1.4g
	3日 (金)	食パン ツナ入りスクランブル 春菊のサラダ 牛乳  490kcal/20.4g/2.1g	中華おこわ 蒸し物2種 青梗菜のナムル 春雨と木耳のスープ みかん缶  478kcal/13.9g/2.3g
4日 (土)		食パン 鶏の野菜蒸し 黄桃缶 牛乳  425kcal/17.6g/1.9g	ご飯 魚の明太チーズ焼 さつま芋と豆の煮物 コンソメスープ パイ缶  470kcal/18.6g/2.0g
	<おやつ> パンケーキ 65kcal/1.1g/0.2g		
5日 (日)	食パン じゃが芋と アサリのカレー炒め 小松菜とハムのサラダ 牛乳  452kcal/19.0g/1.8g	ご飯 鶏肉の生姜焼 ぜんまいの炒り煮 豆腐の味噌汁 マンゴー缶  525kcal/20.8g/2.5g	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ  467kcal/18.2g/2.5g
	6日 (月)	食パン 青梗菜のソテー 人参サラダ 牛乳  435kcal/16.5g/2.1g	豚汁うどん エッグサラダ イチゴフルーチェ  453kcal/20.1g/2.7g
<おやつ> ババロア 90kcal/2.4g/0.1g			
7日 (火)	食パン はんぺんのバターソテー キャベツとコーンのサラダ ジョアストロベリー  424kcal/15.4g/2.4g	七草粥 五目卵焼き 茄子の胡麻だれかけ 油揚げの味噌汁 芋ようかん  502kcal/23.0g/2.7g	ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう とろろ昆布のすまし汁  482kcal/19.8g/2.0g

	朝食	昼食	夕食
8日 (水)	ご飯 かぶのそぼろ煮 納豆 小松菜とアサリの味噌汁 396kcal/18.2g/2.4g	ご飯 鶏のから揚げ卸しあん もやしとピーマンの酢の物 きのこ汁 りんご缶 499kcal/16.6g/2.0g	ご飯 鱈のパン粉焼 冬瓜のスープ煮 トマトスープ 400kcal/20.6g/2.4g
	<おやつ> 抹茶どら焼き		
9日 (木)	食パン 茄子とエリンギの炒め物 カリフラワーのマリネ 牛乳 465kcal/18.9g/1.8g	ご飯 豚肉の梅しそ焼き 畑菜の胡麻和え キャベツの味噌汁 フルーツヨーグルト 490kcal/19.2g/2.4g	ご飯 麻婆豆腐 白菜のナムル お豆といんげんの 中華スープ 460kcal/20.8g/2.3g
10日 (金)	食パン ウインナーの野菜炒め キャベツとツナの 和風サラダ 牛乳 524kcal/20.7g/2.2g	五目御飯 千草焼卵 銀あんかけ ブロッコリーのピーナツ和え とろろ昆布のすまし汁 黄桃缶 464kcal/19.3g/2.9g	ご飯 鶏のバーベキューソテー 角切ポテトサラダ 大根の味噌汁 439kcal/18.0g/1.9g
11日 (土)	食パン クラムチャウダー 大根サラダ ヨーグルト 404kcal/17.0g/2.3g	ご飯 ますの中華風照焼 ブロッコリーのかあんかけ 小松菜のスープ 白桃缶 459kcal/22.4g/2.2g	ご飯 すき焼き風煮 もやしの和風サラダ 玉葱とインゲンの味噌汁 419kcal/17.7g/2.2g
	<おやつ> お汁粉		
12日 (日)	食パン キャベツとツナのソテー ほうれん草の 和風ドレッシング ココア 448kcal/18.2g/2.0g	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 白菜の味噌汁 パイ缶 516kcal/20.6g/2.6g	ご飯 白身魚のバジルソース マカロニソテー わかめのスープ 445kcal/18.9g/2.5g
13日 (月)	食パン スクランブルエッグ 南瓜のサラダ 牛乳 506kcal/19.4g/1.9g	ご飯 豚肉と根野菜の煮物 オクラの和え物 春菊と油揚げの味噌汁 バナナ 477kcal/19.4g/2.4g	ご飯 魚の胡麻だれかけ きんぴらレンコン 庄内麩のすまし汁 410kcal/19.2g/2.5g
	<おやつ> オレンジゼリー		
14日 (火)	食パン チーズオムレツ お豆と野菜のドレ和え 乳酸菌飲料 455kcal/15.3g/1.8g	カレー蕎麦 もやしの和風サラダ フルーツポンチ 506kcal/22.4g/2.1g	ご飯 蒸し魚のポン酢かけ 竹輪の磯辺揚げ わかめの味噌汁 486kcal/22.2g/2.5g

	朝食	昼食	夕食
15日 (水)	ご飯 車麩の卵とじ 小松菜の胡麻和え 椎茸とアサリのすまし汁 444kcal/17.8g/2.2g	ご飯 家常豆腐 かぶのサラダ ひら茸のスープ みかん缶 499kcal/20.8g/2.4g	ご飯 メバルの山椒煮 さつま芋のきんぴら ほうれん草の味噌汁 414kcal/19.1g/2.4g
	<おやつ> 水まんじゅう 46kcal/0.5g/0g		
16日 (木)	食パン 肉団子と 白菜のスープ煮 オクラのドレッシング和え ミルクティー 463kcal/20.5g/2.5g	海老ピラフ キャベツのマリネ カリフラワーの コンソメスープ マンゴー缶 444kcal/16.4g/2.1g	ご飯 豚肉の柳川風煮 茄子の甘辛炒め 白菜の味噌汁 535kcal/21.0g/2.3g
17日 (金)	食パン ジャーマンポテト 青梗菜とかかのサラダ 牛乳 501kcal/18.7g/2.3g	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのわさび和え 椎茸の味噌汁 黄桃缶のヨーグルト和え 456kcal/17.4g/2.6g	ご飯 鶏とカリフラワーの 中華炒め 白菜ナムル 小松菜と卵のスープ 470kcal/21.6g/2.1g
18日 (土)	食パン ほうれん草の卵炒め もやしとピーマンのサラダ 牛乳 463kcal/18.8g/2.0g	ご飯 豚肉のソース炒め きのこおろし 白菜のすまし汁 白桃缶 439kcal/16.6g/2.1g	ご飯 鱈の和風ステーキ いんげんの白和え 大根の味噌汁 446kcal/21.3g/2.5g
	<おやつ> メープルプッチケーキ 90kcal/1.6g/0.3g		
19日 (日)	食パン ツナのとマト煮 菜の花のサラダ 牛乳 461kcal/21.1g/2.3g	☆選択食☆ A:鯖の田楽 B:豚肉の胡麻味噌煮 ご飯、インゲンのすまし汁 大根とわかめの酢の物 フルーツカクテル缶	ご飯 薩摩揚げと 野菜の炒め物 高野豆腐の含め煮 オクラの味噌汁 446kcal/18.7g/2.6g
20日 (月)	食パン オムレツ 人参サラダ 牛乳 455kcal/20.5g/2.3g	ご飯 魚のカレームニエル キャベツとしめじのソテー トマトスープ 黄桃缶 427kcal/18.0g/2.2g	ご飯 豚肉と薩摩芋の甘辛煮 小松菜と竹輪の 胡麻和え アサリの味噌汁 489kcal/21.1g/2.6g
	<おやつ> 抹茶ゼリー 47kcal/0.1g/0g		
21日 (火)	食パン 青梗菜とツナのソテー マンゴー缶 牛乳 434kcal/17.1g/1.8g	ご飯 蒸し餃子の中華だれ 白菜と生揚げの炒め物 椎茸と卵のスープ オレンジ	ご飯 ますの香味焼 かぶの煮物 小松菜の味噌汁 431kcal/21.2g/2.4g

	朝食	昼食	夕食
22日 (水)	ご飯 大根とつみれの炒り煮 納豆 ほうれん草と アサリのすまし汁 411kcal/19.7g/2.3g	ご飯 白身魚のフライ キャベツのサラダ 野菜ミルクスープ パイン缶 511kcal/16.4g/2.3g	ご飯 鶏肉と茄子の煮物 小松菜の白和え 油揚げの味噌汁 461kcal/20.8g/2.4g
<おやつ> まんじゅう			70kcal/1.1g/0g
23日 (木)	食パン カリフラワーの炒め みかん缶 牛乳 448kcal/18.5g/1.7g	ハヤシライス 菜の花のサラダ コンソメスープ じゃが芋のスープ りんご 513kcal/18.3g/2.7g	ご飯 ふくさ焼き いんげんと エリンギのきんぴら 小松菜の味噌汁 451kcal/20.8g/2.7g
24日 (金)	食パン ポテトのクリーム煮 小松菜のサラダ 牛乳 474kcal/19.9g/1.7g	味噌ラーメン 中華冷奴 フルーツカクテル缶 466kcal/20.1g/3.0g	ご飯 ますの山椒焼き 蓮根と切昆布の炒り煮 玉葱と青梗菜の味噌汁 471kcal/19.7g/2.4g
25日 (土)	食パン ウインナーの野菜炒め 大根サラダ 牛乳 453kcal/18.2g/2.1g	ご飯 とんかつ 海藻サラダ 卵の味噌汁 黄桃缶 525kcal/16.9g/2.7g	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ マカロニのトマト煮 コンソメスープ 420kcal/22.3g/2.2g
<おやつ> プチシュー			45kcal/0.9g/0.1g
26日 (日)	食パン 豆乳スープ かぶのマリネ ヨーグルト 430kcal/17.2g/2.3g	昭和食堂へようこそ パセリライス ポークジンジャー 南瓜サラダ、牛蒡のポタージュ パンプディング 565kcal/20.1g/2.3g	ご飯 鶏つくね照焼 蓮根のピリ辛炒め 椎茸の味噌汁 457kcal/20.5g/2.4g
27日 (月)	食パン キャベツと ベーコンのソテー 春菊のサラダ 牛乳 414kcal/19.7g/2.1g	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ひじきの煮物 庄内麩のすまし汁 パイン缶 514kcal/18.0g/2.3g	ご飯 メバルの甘辛煮 ポテトサラダ 茄子の味噌汁 437kcal/19.3g/2.5g
<おやつ> イチゴババロア			90kcal/2.4g/0.1g
28日 (火)	食パン ポテトと ウインナーのソテー もやしのサラダ ミルクコーヒー 488kcal/16.4g/2.0g	ご飯 蒸し鯖の南蛮漬け風 青梗菜の塩炒め さつま芋の味噌汁 みかん缶 506kcal/21.3g/2.3g	ご飯 ネギ塩チキン 小松菜の土佐和え アサリすまし汁 460kcal/22.3g/2.3g

	朝食	昼食	夕食
29日 (水)	ご飯 そぼろ炒め オクラのおかか和え ひら茸の味噌汁  414kcal/17.7g/2.4g	ご飯 鶏の治部煮 大根の酢の物 水菜のすまし汁 フルーツカクテル缶  471kcal/17.8g/2.2g	ご飯 蒸し魚のオーロラソースかけ もやしと ベーコンのソテー お豆とホウレン草のスープ  461kcal/22.7g/2.3g
	<おやつ>  くずもち 58kcal/0.5g/0g		
30日 (木)	食パン 茄子のソテー カリフラワーのサラダ 牛乳  494kcal/16.0g/2.0g	キーマカレー かぶのマリネ 枝豆と白菜のスープ りんごヨーグルト  541kcal/20.2g/2.6g	ご飯 豆腐の五目あんかけ ほうれん草と蒲鉾の わさび和え 小松菜の味噌汁  419kcal/21.6g/2.4g
31日 (金)	食パン 魚肉ソーセージの 野菜炒め マンゴー缶 牛乳  489kcal/19.1g/2.3g	ご飯 アジフライ じゃが芋の煮物 白菜の味噌汁 パイン缶  518kcal/19.6g/2.4g	ご飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 春菊の海苔和え そうめんのすまし汁  453kcal/18.9g/2.4g

※献立下の数字はカロリー/タンパク質/塩分