

11月前半献立表 介護老人保健施設あつべつ



冬に近づいてきましたね☺
 コロナ対策も大事ですが、インフルエンザも流行してくる時期がやってきます👊
 免疫を高められるよう適度な運動と、食事・睡眠をしっかりとり、たくさん笑いましょう(^-^)



	1日	2日	3日 文化の日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい 青菜ちくわ和え ハリハリ漬け 牛乳 555kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 大根と蟹の煮物 白菜青じそ和え 海苔佃煮 牛乳 488kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き キャベツおかか和え しば漬物 牛乳 467kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮 アスパラの和え物 沢庵漬け 牛乳 480kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 ミートボール もやし生姜和え つぼ漬け 牛乳 562kcal 塩分2.3g
昼食	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め 落の煮物 りんご 614kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 五目メンチカツ 南瓜そぼろ煮 フルーツあんみつ 698kcal 塩分2.4g	菊花ちらし寿司 すまし汁 卵豆腐あんかけ 揚げ茄子 柿 574kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ビーフソテー オレンジ 601kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 八宝菜 パイナップル 574kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけ葱塩焼き さつま芋金平 オクラ和え 511kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 蒸し鶏の胡麻酢だれ 白滝の炒り煮 青菜お浸し 509kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル焼き 切干大根煮 もやしツナ和え 579kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鯖の生姜漬け焼き 肉じゃが オクラしらす和え 616kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 豆腐チャンプルー 青菜和え 515kcal 塩分2.2g

～11月行事食～

*20日 ご当地メニュー

今月は東北メニューを提供します😊
 お楽しみに★



*25日 やわらか食

<メニュー>

- ・ご飯
- ・味噌汁
- ・銀宝の煮つけ
- ・蓮根とオクラの柔らか煮
- ・柿

「銀宝(ぎんぼう)」は、白身で、調理してもとても軟らかい魚です🐟

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き キャベツ甘酢和え きゅうり漬物 牛乳 534kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜和風和え 桜大根 牛乳 502kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 もやしゆかり和え 赤カッパ 牛乳 515kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ふんわりハンバーグ いんげん胡麻和え 沢庵漬け 牛乳 542kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 大根煮 納豆 しば漬物 牛乳 572kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き もやしの和え物 ハリハリ漬け 牛乳 538kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 白菜辛子和え 赤カッパ 牛乳 471kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 キャベツツナ和え 桜大根 牛乳 533kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜なめ苺和え つぼ漬け 牛乳 467kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 えび団子煮 白菜塩昆布和え きゅうり漬物 牛乳 484kcal 塩分1.9g
昼食	南瓜ご飯 すりみ汁 揚げ出し豆腐 果物缶 643kcal 塩分2.1g	チキンカレー 卵スープ マカロニサラダ フルーツポンチ 655kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 油子の生姜焼き アスパラソテー キウイ 509kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 茄子の味噌炒め 果物缶 612kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 落の油炒め パイナップル 618kcal 塩分2.1g	五目あんかけうどん 豆腐しゅうまい ヨーグルト和え 548kcal 塩分2.7g	鶏天丼 味噌汁 盛り合わせサラダ キウイ 613kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き いんげん煮 オレンジ 595kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 芋金平 りんご 655kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚ごま味噌焼き 茄子の油炒め バナナ 627kcal 塩分1.7g
夕食	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 切り昆布煮 白菜ナムル 445kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鱈の葱味噌焼き おから 焼き茄子 547kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け さつま芋含め煮 キャベツなめ苺和え 588kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 五目金平 青菜わさび和え 563kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ 白菜梅和え 449kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 蓮根炒め キャベツ和え物 551kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鯖の唐揚げ おでん 青菜おかか和え 527kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 白菜の炒め煮 オクラ海苔和え 560kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 炒り豆腐 ブロッコリー中華和え 537kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 豚の山椒炒め 芋の塩煮 きゅうりの酢の物 544kcal 塩分2.5g



11月後半献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日			
朝食	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ いんげん海苔和え 沢庵漬け 牛乳 537kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい キャベツ胡麻和え つぼ漬け 牛乳 498kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き キャベツ海苔和え 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 金平ごぼう 納豆 しば漬物 牛乳 549kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 青菜お浸し たいみそ 牛乳 546kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 鮭と大根の煮物 青菜和風和え 沢庵漬け 牛乳 500kcal 塩分2.0g			
昼食	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き 厚揚げ含め煮 柿 522kcal 塩分1.7g	親子丼 味噌汁 ふろふき大根 果物缶 584kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 筑前煮 みかん 600kcal 塩分2.3g	きのこご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 バナナ 606kcal 塩分2.3g	ご飯 芋煮風 あんこう唐揚げ 生姜味噌おでん りんごコンポート 659kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏とニラの炒め物 厚揚げ五目煮 パイナップル 601kcal 塩分1.6g			
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 南瓜煮つけ 白菜わさび和え 548kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 油子揚げ煮 八宝菜 いんげんお浸し 574kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 野菜炒め 温泉卵 506kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈フライタルタルソース 鶏大根 おから 604kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め ひじき煮 長芋おろし 528kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鮭の梅じそ焼き 肉じゃが コールスローサラダ 582kcal 塩分2.8g			
朝食	22日 ご飯・味噌汁 だし巻き卵 オクラおかか和え 赤カッパ 牛乳 519kcal 塩分2.1g	23日 敬老感謝の日 ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青菜の生姜和え 海苔佃煮 牛乳 538kcal 塩分2.0g	24日 ご飯・味噌汁 豆腐五目煮 アスパラ和風和え ハリハリ漬け 牛乳 527kcal 塩分2.2g	25日 ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 オクラの梅和え しば漬物 牛乳 506kcal 塩分1.8g	26日 ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜なめ茸和え 桜大根 牛乳 476kcal 塩分1.7g	27日 ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜ナムル 赤カッパ 牛乳 476kcal 塩分1.7g	28日 ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 青菜お浸し しば漬物 牛乳 462kcal 塩分1.7g	29日 ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 長芋おくら きゅうり漬物 牛乳 523kcal 塩分2.2g	30日 ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 赤カッパ 牛乳 553kcal 塩分2.2g
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻醤油焼き ブロッコリーと蟹の中華煮 果物缶 566kcal 塩分1.8g	赤飯 とろろ昆布のすまし汁 魚の粕漬け焼き 煮しめ みかん 560kcal 塩分1.8g	塩わかめラーメン 焼き餃子 ヨーグルト和え 503kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 銀宝の煮つけ 蓮根と牛蒡の柔らか煮 柿 517kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 石狩鍋風 南瓜そぼろあんかけ みかん 572kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 魚の和風ムニエル 麻婆春雨 キウイ 608kcal 塩分2.4g	カニ飯 沢煮椀 飛竜頭 バナナ 594kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 煮鶏 もやしの炒め物 りんご 537kcal 塩分2.3g	キーマカレー たまごスープ ポテトサラダ キウイ 622kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根煮 もやし酢の物 583kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 大根の味噌煮 青菜しらす和え 536kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豚ニンニク醤油焼き 芋の含め煮 ブロッコリーツナ和え 597kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め もやし五目炒め 大学芋 659kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チキンカツおろしだれ いんげん金平 青菜のわさび和え 580kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き 芋とコーンの炒め物 キャベツ塩昆布和え 574kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 松風焼き 大豆煮 焼き茄子 560kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 白滝ピリ辛煮 ブロッコリーサラダ 556kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈ちゃんちゃん焼き おでん 青菜の蟹和え 454kcal 塩分2.2g



日々のお食事紹介😊

9/18にパンの日を実施しました♡
豆パンの方が人気でした!
みなさんから「おかわり」の声がたくさん聞かれて、喜ばれていました(^-^)
次回のパンの日もお楽しみに…



- <メニュー>
*パン(黒糖パン・豆パン)
*クラムチャウダー
*きのこの煮込みハンバーグ
*プリン

