

12 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

		1日	2日	3日	4日	5日					
朝 食	朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ いんげんのおかか和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 おから 青菜白須和え しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール もやしのナムル はりはり漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き 白菜大葉和え きゅうり漬物 牛乳	<p>～12月行事食～</p> <p>*7日 ご当地グルメ 今回は、横浜中華街をイメージしたメニューになってます☆ お楽しみに!</p> <p>*24日 冬のスイーツデー クリスマスイメージデザートを提供予定です 何が出るかは楽しみに…♡</p> <p>*31日 大晦日メニュー 2020年最後の献立です! 年越しそばを提供します☺</p>				
	昼	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ 鶏と筍の炒め煮 みかん	鶏の茄子味噌丼 味噌汁 きゅうり酢の物 果物缶	ご飯 味噌汁 鶏ホイル蒸し 筑前煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 赤魚の南蛮漬け 蒟の生姜煮 バナナ	ご飯 味噌汁 ほっけちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 キウイ					
	夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜煮 白菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 海老入り玉子焼き さつま芋煮 ブロッコリー中華和え	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き きのこの玉子とじ キャベツ甘酢和え	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 白菜の炒め煮 青菜の蟹和え	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 芋の煮物 リンゴとブロッコリーサラダ					
朝 食	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	朝	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 キャベツのツナ和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 白菜和風和え 赤カッパ 牛乳	ご飯・味噌汁 ちくわ煮 ブロッコリー和風和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツ辛子和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま和風味 オクラおかか和え はりはり漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 しば漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 鯖のおろしかけ 青菜お浸し きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 枝豆しゅうまい 白菜の塩昆布和え つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 豆腐くず煮 青菜海苔和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 長芋おろし 赤カッパ 牛乳
	昼	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 白滝の炒り煮 りんご	あんかけ炒飯 中華風コーンスープ 飲茶(しゅうまい・餃子) 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め 芋と高野豆腐の煮物 パイナップル	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 八宝菜 オレンジ	ご飯 味噌汁 ツナカレー マカロニスープ 盛り合わせサラダ バナナ	醤油ラーメン 蟹しゅうまい フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 つみれ煮 揚げ茄子浸し みかん	ご飯 味噌汁 鶏の揚げ煮風 ほうれん草のソテー バナナ	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 肉じゃが りんご	あさりご飯 けんちん汁 さつま揚げ 果物缶
夕	ご飯 味噌汁 メンチカツ 切干大根煮 オクラ和え	ご飯 味噌汁 魚の揚げ煮 野菜炒め 青菜なめ苺和え	ご飯 味噌汁 鯖の生姜漬け焼き ひじき煮 青菜ナムル	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め 切り昆布煮 大学芋	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き 青菜の煮浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 魚の竜田揚げ 蒟のピリ辛煮 もやしの胡麻酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉のニラ炒め 大根含め煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 春雨中華炒め 温泉卵	ご飯 味噌汁 チキンカツ もやし五目炒め アスパラ和風和え	ご飯 味噌汁 ほっけの山椒焼き 厚揚げそぼろ煮 白菜なめ苺和え	



12 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	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜白須和え 沢庵漬け 牛乳 487kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 もやしゆかり和え はりはり漬け 牛乳 482kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜辛子和え しば漬物 牛乳 504kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 白菜の生姜和え きゅうり漬物 牛乳 492kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め オクラおろし つぼ漬け 牛乳 554kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 切干大根 五目納豆 煮豆 牛乳 612kcal 塩分1.2g				
昼	ご飯 味噌汁 めばるの味噌煮 豆腐チャンプルー バナナ 574kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 つくね和風あんかけ 南瓜含め煮 キウイ 616kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ インゲンそぼろ炒め パイナップル 563kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鮭の三色丼 蕎麦の炊き合わせ オレンジ 504kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の山椒焼き 芋金平 果物缶 539kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 柚子椀 鶏の葱味噌焼き 白滝の炒り煮 南瓜いとこ煮 540kcal 塩分2.5g				
夕	ご飯 味噌汁 豚ニンニク醤油焼き 大根蟹あんかけ オクラ海苔和え 578kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の一味焼き ごぼう柔らか煮 キャベツナムル 510kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 揚げ茄子 おから 593kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ さつま芋旨煮 ブロッコリーツナマヨ和え 628kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 蟹玉 厚揚げ炒め 青菜和え物 539kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 いわしフライ 筑前煮 きゅうりの酢の物 557kcal 塩分2.2g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい ブロッコリーサラダ 海苔佃煮 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜おかか和え しば漬物 牛乳 522kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き いんげん胡麻和え 桜大根 牛乳 498kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツツナ和え はりはり漬け 牛乳 497kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鮭のおろしかけ いんげん和風和え きゅうり漬物 牛乳 500kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ミートボール 長芋酢 赤カッパ 牛乳 578kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ キャベツなめ茸和え しば漬物 牛乳 533kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 白菜おかか和え 沢庵漬け 牛乳 501kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き 青菜わさび和え つぼ漬け 牛乳 494kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ひじき煮 納豆 桜大根 牛乳 548kcal 塩分1.4g
昼	とろろ素麺 鮭ザンギ ヨーグルト和え 548kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 魚の粕漬け焼き 山菜煮 みかん 541kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 鶏のキャベツ蒸し 芋の揚げ煮 果物缶 663kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 えびピラフ クラムチャウダー もみの木ハンバーグ ポテトサラダ いちごフルーチェ 674kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ 八宝菜 りんご 677kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の和風ムニエル 茄子の海老そぼろあん キウイ 549kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 五目ごはん 揚げ出し豆腐 フルーツあんみつ 650kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 親子煮 野菜炒め オレンジ 576kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ポークカレー 卵スープ マカロニサラダ バナナ 681kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌漬け焼き かぼちゃ含め煮 りんご 612kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツと海老の炒め物 焼き茄子 534kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め おでん 白菜浅漬け 546kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ ニラの卵とじ アスパラ和え 506kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 大豆煮 青菜ナムル 484kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 煮鶏 ビーフソテー もやし梅しそ和え 482kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 松風焼き 大根金平 青菜和え物 518kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 青菜の煮浸し 粉ふき芋 529kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ胡麻醤油焼き 肉じゃが ブロッコリー和え物 542kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 炒り豆腐 オクラ和え 489kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 年越しそば 天ぷら 卵豆腐蟹あんかけ 白菜胡麻和え 586kcal 塩分2.8g

31日は
大晦日 です!!



今年もありがとうございました!

大変な年だったと思いますが、その分2021年は良い1年になる様祈っています。皆様からパワーを頂きながら、来年もより一層おいしい食事の提供に努めていきたいと思っております!!

新年も元氣な皆様に会えることを楽しみにしています◎

栄養科 長内

良いお年を
お迎え下さい