

1 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	ゆかりご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 錦糸卵の海老しんじょう すじこ 牛乳 608kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸卵のしんじょう 金平ごぼう たらこ 牛乳 569kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜とびっこ和え しば漬物 牛乳 529kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 なめこおろし きゅうり漬物 牛乳 489kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 高野豆腐と蟹の煮物 おくらと白菜お浸し はりはり漬け 牛乳 499kcal 塩分2.3g
昼食	赤飯・雑煮風汁椀 銀がれいの塩焼き だて巻き・黒豆 わかさぎ佃煮・大根なます みかん 581kcal 塩分2.1g	鯛めし そうめん清まし汁 花三色・ふくさ焼き 筑前煮 キウイ 526kcal 塩分2.9g	ご飯 三平汁 牛すき風 菜の花胡麻和え 果物缶 735kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ もやし五目炒め りんご 528kcal 塩分1.7g	玉子丼 味噌汁 グリーンサラダ 果物缶 545kcal 塩分2.2g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 昆布巻き・栗きんとん 松前漬け・キャベツ甘酢和え 557kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 海老と帆立若葉蒸し 青菜蟹マヨ和え 597kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 サーモンみりん漬け 若竹煮 白菜梅和え 474kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 蒟の炒め煮 青菜山かけ 598kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈のフライ いんげんと海老の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 596kcal 塩分2.3g

~1月行事食~



*1~3日 お正月メニュー



*7日 七草がゆ

*8日 新年お祝い天ぷら御膳

*11日 鏡開き

*21日 ご当地グルメ
~京都編~



	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 スクランブルエッグ きゅうり和え物 桜大根 牛乳 506kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 白菜ナムル つぼ漬け 牛乳 489kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜胡麻和え 赤カッパ 牛乳 508kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜わさび和え 沢庵漬け 牛乳 540kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 桜大根 牛乳 549kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 ウイナー卵巻き 青菜白須和え 赤カッパ 牛乳 521kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げ五目煮 もやしからし和え きゅうり漬物 牛乳 516kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 ブロッコリー中華和え つぼ漬け 牛乳 540kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 しゅうまい もやしなめ茸和え しば漬物 牛乳 521kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 かに豆腐 白菜おかか和え はりはり漬け 牛乳 499kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き 茄子と竹輪の炒め煮 バナナ 600kcal 塩分1.8g	七草粥 ご飯 味噌汁 そいの揚げ煮 大根とあさりの煮物 キウイ 554kcal 塩分2.2g	赤飯 ご飯 味噌汁 ミニそば 天ぷら・茶碗蒸し菊花あん 柚子香大根なます 水ようかん 658kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ ジャーマンポテト りんご 597kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 青じそつくね焼き 切干大根煮 みかん 571kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 鱈の粕漬け焼き 筑前煮 オレンジ 577kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈のちゃんちゃん焼き おでん バナナ 512kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚ニンニク醤油炒め 大根金平 キウイ 625kcal 塩分2.4g	たぬきそば ご飯 味噌汁 さつま揚げ フルーツあんみつ 562kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 酢鶏 里芋の旨煮 果物缶 628kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 野菜炒め 煮豆 525kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 さつまいも含め煮 アスパラ辛子和え 583kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 切り昆布煮 もやしおかか和え 533kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き ごぼう炒め煮 ブロッコリー蟹マヨ和え 557kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鰯の一味焼き 肉じゃが 青菜お浸し 510kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル蒸し 茄子ピリ辛炒め おくら和え 523kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 メンチカツ にらの卵とじ 白菜生姜和え 627kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚の幽庵焼き ビーフソテー キャベツ和え物 477kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の塩香味焼き 白菜の炒め煮 大学芋 553kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き ひじき煮 長芋酢 527kcal 塩分1.8g



1 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 さんま塩焼き 青菜納豆和え しば漬物 牛乳 513kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 おから 青菜の和風和え 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろす キャベツ梅和え 海苔佃煮 牛乳 507kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ちくわ煮物 ブロッコリーツナ和え つぼ漬け 牛乳 503kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 金平ごぼう オクラ納豆 しば漬物 牛乳 537kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ いんげん胡麻和え はりはり漬け 牛乳 544kcal 塩分2.0g				
昼	キーマカレー マッシュルームスープ ポテトサラダ バナナ 622kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し中華あんかけ 蕎麦の油炒め いよかん 533kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き 南瓜の含め煮 バナナ 597kcal 塩分2.1g	鶏塩ラーメン 豆腐しゅうまい ヨーグルト和え 614kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風 茄子の味噌炒め みかん 570kcal 塩分2.7g	衣笠丼 京風お雑煮 京あわせ 淡雪かん柚子ソース 京都メニュー 542kcal 塩分2.3g				
夕	ご飯 味噌汁 鱈の生姜焼き 大豆煮 キャベツなめ茸和え 497kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の揚げ煮風 芋金平 焼き茄子 556kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 白滝の炒り煮 青菜蟹和え 537kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル 野菜炒め 温泉卵 537kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 酢豚風炒め さつま芋煮 浅漬け 539kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏のしょうが焼き 芋の含め煮 キャベツ海苔和え 551kcal 塩分2.3g				
	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 赤魚西京焼き 青菜柚香和え しば漬物 牛乳 473kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め もやし大葉和え つぼ漬け 牛乳 544kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ 白菜海苔和え 赤カッパ 牛乳 528kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 鯖おろしかけ 青菜わさび和え 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ もやし生姜和え 沢庵漬け 牛乳 513kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ 青菜のツナ和え しば漬物 牛乳 493kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き キャベツゆかり和え きゅうり漬物 牛乳 512kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮 納豆 桜大根 牛乳 548kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 白菜なめ茸和え はりはり漬け 牛乳 528kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 オクラ白須和え 赤カッパ 牛乳 535kcal 塩分1.6g
昼	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き 芋のクリーム煮 パイナップル 648kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 大根そぼろ煮 オレンジ 495kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 松風焼き 蕎麦の生姜炒め バナナ 618kcal 塩分1.7g	中華丼 たまごスープ 春雨サラダ パイナップル 570kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 赤魚の柚子味噌焼き 茄子そぼろあんかけ キウイ 557kcal 塩分1.6g	金平ご飯 石狩汁 飛竜頭 果物缶 635kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 芋の塩煮 いよかん 584kcal 塩分2.4g	チキンカレー わかめスープ サラダ フルーツポンチ 600kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ ひじき煮 果物缶 605kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 炒り豆腐 キウイ 645kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 味噌汁 蟹すり身蒸し 玉子チャンルー たいみそ 529kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 チキンカツ インゲン炒め おくらなめこ 568kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 青菜の煮浸し 煮豆 532kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 めばる胡麻醤油焼き 厚揚げ炒め キャベツおなか和え 538kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の変わり天ぷら 南瓜そぼろあんかけ ブロッコリー和え 539kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大根のべっこう煮 コールスローサラダ 490kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 いわしフライ 蓮根金平 オクラ和え 526kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 もやし五目炒め 白菜のお浸し 525kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 魚のザンギ 蕎麦とあさりの生姜煮 青菜ナムル 505kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み おでん 青菜おなか和え 508kcal 塩分2.0g



謹賀新年

新年あけまして
おめでとうございます🎉

今年も皆さんを笑顔にできるような食事
の提供に努めますのでどうぞ宜しくお願い
致します。

栄養科 長内


