

3 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	ご飯・味噌汁 さばおほか照り煮 白菜ナムル 沢庵漬け 牛乳 518kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 高野豆腐煮 青菜おほか和え しば漬物 牛乳 507kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 竹輪の煮物 おくら梅和え 桜大根 牛乳 482kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ いんげん中華和え はりはり漬け 牛乳 564kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜白須和え 赤カッパ 牛乳 515kcal 塩分2.3g
昼食	ご飯 味噌汁 親子煮 切干大根煮 りんご 594kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 芋の煮物 バナナ 577kcal 塩分2.4g	生バラちらし寿司 とろろ昆布すまし汁 たまご豆腐 菜の花胡麻和え 桜餅・甘酒 606kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ幽庵焼き 炒り豆腐 オレンジ 539kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 カレーの治部煮 落の油炒め マンゴーヨーグルト 520kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 味噌汁 めばる味噌漬け焼き 落の煮物 キャベツゆかり和え 503kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き インゲン炒め煮 ブロッコリーサラダ 543kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鮭の唐揚げおろしかけ 麻婆春雨 アスパラ辛子和え 611kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の生姜炒め 大根煮 煮豆 531kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 つくね焼き 南瓜含め煮 コールスローサラダ 575kcal 塩分2.2g

～3月行事食～

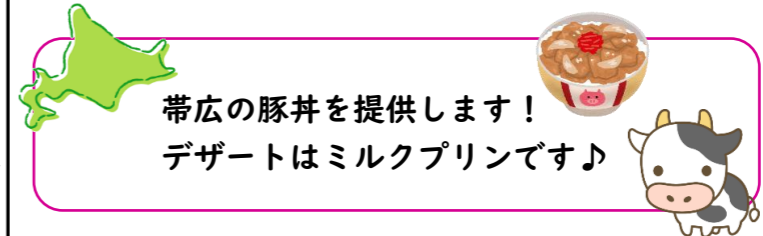


\*3日 ひな祭りメニュー

桜餅or水ようかんと、甘酒を提供します😊

\*5日 やわらか食

\*23日 北海道フェア



	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 豆腐の旨煮 白菜生姜和え しば漬物 牛乳 501kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ミートボール いんげん海苔和え つぼ漬け 牛乳 550kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 おから オクラ納豆 桜大根 牛乳 529kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリー胡麻和え きゅうり漬物 牛乳 545kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 海老団子煮 キャベツ梅和え つぼ漬け 牛乳 490kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 白菜のお浸し はりはり漬け 牛乳 511kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 厚揚げと白菜の煮物 もやしの青じそ和え 沢庵漬け 牛乳 535kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き キャベツ海苔和え きゅうり漬物 牛乳 491kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツ辛子和え 桜大根 牛乳 505kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 豆腐バーグ 青菜ツナ和え 赤カッパ 牛乳 534kcal 塩分2.0g
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げおろしポン酢 ひじき煮 バナナ 602kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸し 肉じゃが パイナップル 558kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の中華炒め ふろふき大根 キウイ 595kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 五目そば しゅうまい天 フルーツあんみつ 528kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ポークカレー オクラのスープ トマトサラダ オレンジ 565kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚の味噌炒め かに豆腐 果物缶 639kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の粕煮 筑前煮 りんご 546kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐飯 味噌汁 クリームコロッケ パイナップル 602kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 八宝菜 キウイ 569kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 しば漬けと若布の混ぜご飯 豚汁 揚げ出し豆腐 バナナ 630kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう ブロッコリー蟹和え 579kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 蟹玉 野菜炒め トマトツナ和え 544kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 あじフライ もやし炒め煮 青菜和え物 505kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のフリッター 豆腐五目煮 焼き茄子 562kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き きのこの卵とじ 青菜の山かけ 560kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き 切り昆布煮 オクラおろし和え 500kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜煮 青菜わさび和え 573kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ほっけ生姜焼き 白菜炒め煮 ちくわ天ぷら 536kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 茄子そぼろ炒め アスパラ和え物 530kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 煮鶏 キャベツ炒め煮 温泉卵 523kcal 塩分2.2g



3 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	春分の(20日)	21日	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 鮭のおろしかけ ブロッコリー和風和え はりはり漬け 牛乳 515kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の塩昆布和え しば漬物 牛乳 507kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 ちくわ煮 もやしのナムル つぼ漬け 牛乳 504kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き ブロッコリーおかか和え 赤カッパ 牛乳 497kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい オクラと長芋の和え物 はりはり漬け 牛乳 567kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 青菜なめ茸和え 赤カッパ 牛乳 480kcal 塩分2.0g											
昼	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 大豆煮 パイナップル 634kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 玉子中華炒め 洋梨缶 616kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚の葱塩炒め さつま芋含め煮 りんご 633kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー照り焼き 蒟の生姜炒め パイナップル 556kcal 塩分2.1g	ご飯 赤飯 そうめん清まし汁 鱸の照り焼き 山菜炊き合わせ おはぎ 553kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー蟹あんかけ 黄桃缶 607kcal 塩分2.3g											
夕	ご飯 味噌汁 赤魚の南蛮漬け ビーフソテー 白菜浅漬け 510kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 めばるの香味焼き 南瓜含め煮 キャベツなめ茸和え 493kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 高野豆腐そぼろ煮 オクラ青じそ和え 497kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 油子揚げ煮 炒り豆腐 キャベツ甘酢和え 566kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き 切干大根煮 青菜胡麻和え 526kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 めばる生姜焼き 揚げ茄子おろしポン酢 もやしツナ和え 535kcal 塩分2.1g											
朝	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 キャベツわさび和え 桜大根 牛乳 505kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 かに豆腐 青菜のお浸し 海苔佃煮 牛乳 509kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 青菜白須和え しば漬物 牛乳 513kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜蟹和え 桜大根 牛乳 531kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 大根とツナの煮物 納豆 沢庵漬け 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ キャベツ辛子和え きゅうり漬物 牛乳 519kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 白菜海苔和え 沢庵漬け 牛乳 489kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 あさりと大根の煮物 長芋おろし 桜大根 牛乳 501kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜ツナ和え 赤カッパ 牛乳 537kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 キャベツゆかり和え はりはり漬け 牛乳 536kcal 塩分1.6g							
昼	味噌ラーメン 焼き餃子 オレンジ 548kcal 塩分1.9g	豚丼 味噌汁 南瓜サラダ ミルクプリン 653kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の山椒焼き 肉じゃが キウイ 561kcal 塩分1.6g	菜の花と玉子のカレー キャベツスープ グリーンサラダ パイナップル 574kcal 塩分2.2g	五目御飯 石狩汁 和風卵焼きあんかけ 白菜浅漬け オレンジ 558kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の蒲焼き風 海老大根 黄桃缶 609kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 豚のにんにく醤油炒め 筑前煮 りんご 623kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き 高野豆腐煮 キウイ 566kcal 塩分1.8g	ご飯 中華飯 もやしスープ 豆腐サラダ 洋梨缶 530kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のオイスター炒め 蒟と大根の煮物 バナナ 570kcal 塩分1.8g							
夕	ご飯 味噌汁 ほっけの一味焼き 鶏大根 大学芋 573kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱸の味噌焼き 大根煮 長芋酢 477kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮 白菜のお浸し 570kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏のおろし炒め しらたき金平 いんげん胡麻和え 537kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーサラダ 515kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら 芋の含め煮 きゅうりの酢の物 541kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけの梅煮 野菜炒め いんげん中華和え 520kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 めばる治部煮 芋のコーン炒め もやしの酢の物 573kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 赤魚竜田揚げ さつま芋煮 オクラおかか和え 559kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱸の胡麻醤油焼き 豆腐チャンプルー ブロッコリー中華和え 546kcal 塩分2.6g							

産休育休にはいていた高畠管理栄養士が  
4月から復帰します😊  
栄養士が2人体制となりますので、  
今後とも宜しくお願い致します。

管理栄養士 長内

