

4 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



4月の花 ～藤(フジ)～

藤の花は日本を代表する植物の1つです。鬼滅の刃でも話題になりましたね！
開花時期は4月～5月頃、花言葉は「優しさ」「歓迎」です。
栃木県のあしががフラワーパークが有名ですね😊

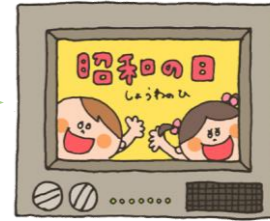
	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 長芋とオクラの梅和え	ご飯・味噌汁 湯葉ひろす 白菜ゆかり和え	ご飯・味噌汁 白菜の炒め煮 納豆	ご飯・味噌汁 鱈の塩焼き 青菜胡麻和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜白須和え
食	きゅうり漬物 牛乳 488kcal 塩分1.5g	沢庵漬け 牛乳 465kcal 塩分1.4g	桜大根 牛乳 565kcal 塩分1.7g	赤カッパ 牛乳 493kcal 塩分1.3g	しば漬物 牛乳 509kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 味噌汁 チキンカツ	醤油ラーメン 芋コロッケ	ご飯 味噌汁 赤魚香味焼き	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン	シーフードカレー マッシュルームスープ
食	蒟の油炒め オレンジ 607kcal 塩分2.1g	フルーツポンチ 601kcal 塩分3.1g	ひじき煮 キウイ 516kcal 塩分2.2g	厚揚げの五目炒め パイナップル 564kcal 塩分1.7g	菜の花サラダ 黄桃缶 570kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 味噌汁 めばる煮つけ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮	ご飯 味噌汁 鶏のフリッター	ご飯 味噌汁 いわしフライ	ご飯 味噌汁 そい味噌漬け焼き
食	いんげんそぼろ炒め 南瓜サラダ 517kcal 塩分2.0g	茄子の炒め物 なめこおろし 552kcal 塩分2.2g	ブロッコリー蟹あんかけ キャベツ塩昆布和え 544kcal 塩分2.5g	ニラの卵とじ もやしおかか和え 565kcal 塩分2.3g	大根そぼろあんかけ キャベツ中華和え 538kcal 塩分2.3g

～4月行事食～



*29日 昭和の日

山菜おこわの提供
をします☆



「昭和の日」とは…

戦争や高度経済成長など、大きく変動した昭和の時代を経て、現在の平和な日々があることから、昭和の時代に思いを馳せ、今日の生活に感謝をしようという意味があるとされています。

	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 鯖の照り煮	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮	ご飯・味噌汁 ハンバーグ	ご飯・味噌汁 かに豆腐	ご飯・味噌汁 ウィンナー卵巻き	ご飯・味噌汁 ふんわりバーグ	ご飯・味噌汁 がんも煮	ご飯・味噌汁 天津オムレツ	ご飯・味噌汁 鯖西京焼き	ご飯・味噌汁 金平ごぼう
食	もやし生姜和え 海苔佃煮 牛乳 515kcal 塩分1.6g	おくらなめこ つぼ漬け 牛乳 478kcal 塩分1.7g	焼き茄子 ねり梅 牛乳 514kcal 塩分2.4g	もやし大葉和え つぼ漬け 牛乳 487kcal 塩分2.0g	青菜柚香和え 赤カッパ 牛乳 507kcal 塩分2.1g	青菜なめ茸和え ねり梅 牛乳 528kcal 塩分2.5g	青菜ツナ和え 桜大根 牛乳 513kcal 塩分1.8g	もやし大葉和え たいみそ 牛乳 484kcal 塩分2.0g	ブロッコリー蟹和え はりはり漬け 牛乳 480kcal 塩分1.5g	おくら納豆 しば漬物 牛乳 529kcal 塩分1.6g
昼	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め	ひじきご飯 豚汁	ご飯 味噌汁 鱈のフライ	ご飯 味噌汁 赤魚変わり天ぷら	茄子味噌丼 味噌汁	ご飯 味噌汁 蟹玉	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ	五目あんかけうどん はんぺん天ぷら
食	さつま芋煮っころがし バナナ 628kcal 塩分1.9g	和風卵焼き りんご 673kcal 塩分2.5g	筍と鶏の煮物 パイナップル 585kcal 塩分2.0g	野菜炒め キウイ 574kcal 塩分2.3g	白菜サラダ オレンジ 577kcal 塩分2.1g	高野豆腐のそぼろ煮 黄桃缶 618kcal 塩分2.0g	切干大根五目煮 バナナ 570kcal 塩分1.7g	豆腐サラダ クリーム和え 619kcal 塩分1.4g	春野菜の卵炒め オレンジ 652kcal 塩分1.7g	さつまいも小豆煮 613kcal 塩分3.4g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の梅煮	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ	ご飯 味噌汁 鶏と葱の黒胡椒炒め	ご飯 味噌汁 豚の甘辛煮	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き	ご飯 味噌汁 ほっけフライおろしダレ	ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め	ご飯 味噌汁 つくね焼き	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ	ご飯 味噌汁 煮鶏
食	キャベツ炒め煮 ビーフンサラダ 535kcal 塩分2.5g	豆腐と蟹のくず煮 白菜浅漬け 483kcal 塩分2.2g	芋の煮物 青菜ナムル 526kcal 塩分2.4g	サラダ 温泉卵 578kcal 塩分2.1g	ツナじゃが アスパラ辛子和え 520kcal 塩分2.5g	山菜炒め煮 もやしゆかり和え 490kcal 塩分2.1g	南瓜含め煮 きゅうり酢の物 543kcal 塩分1.7g	キャベツコンソメ煮 菜の花わさび和え 509kcal 塩分2.4g	大根の揚げ煮 冷奴梅だれ 479kcal 塩分2.2g	白滝のピリ辛炒め キャベツお浸し 469kcal 塩分1.9g



4 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 いんげんとツナの煮物	ご飯・味噌汁 厚揚げと白菜の煮物	ご飯・味噌汁 さんま和風味	ご飯・味噌汁 海老バーグ	ご飯・味噌汁 しゅうまい	ご飯・味噌汁 ミートボール				
食	おから きゅうり漬物 牛乳 559kcal 塩分2.0g	もやしナムル 赤カッパ 牛乳 524kcal 塩分1.8g	キャベツの梅和え 沢庵漬け 牛乳 541kcal 塩分1.9g	アスパラ和風和え つぼ漬け 牛乳 489kcal 塩分2.1g	きゅうりとえのきの青じそ和え 桜大根 牛乳 554kcal 塩分1.9g	菜の花からし和え ねり梅 牛乳 568kcal 塩分2.6g				
昼	ご飯 味噌汁 春野菜入り玉子焼きあんかけ	ご飯 味噌汁 めばる幽庵焼き	ご飯 味噌汁 親子煮	菜の花と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 すりみメンチ	チキンカレー マカロニスープ	ご飯 味噌汁 鰯の和風ムニエル				
食	大豆煮 りんご 569kcal 塩分1.8g	ブロッコリー玉子あんかけ バナナ 531kcal 塩分1.7g	南瓜の海老そぼろかけ キウイ 553kcal 塩分2.2g	フルーツポンチ 568kcal 塩分2.3g	ツナサラダ みかん缶 615kcal 塩分2.4g	麻婆茄子 パイナップル 563kcal 塩分2.1g				
夕	ご飯 味噌汁 鱒の粕漬け焼き	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き	ご飯 味噌汁 鱈の葱味噌焼き	ご飯 味噌汁 鯖おろし煮	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ				
食	筑前煮 青菜白須和え 503kcal 塩分2.1g	芋の煮物 菜の花のツナマヨ和え 551kcal 塩分2.3g	蒟の生姜炒め 青菜山かけ 528kcal 塩分2.1g	炒り豆腐 煮豆 600kcal 塩分1.8g	大根とあさりの煮物 冷奴 439kcal 塩分2.2g	しらたき金平 キャベツ塩昆布和え 511kcal 塩分2.2g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日 昭和の日	29日	30日	
朝	ご飯・味噌汁 豆腐五目煮	ご飯・味噌汁 だしまき卵	ご飯・味噌汁 切干大根	ご飯・味噌汁 高野豆腐と海老の煮物	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮	ご飯・味噌汁 オムレツ	ご飯・味噌汁 鱈西京焼き	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物	ご飯・味噌汁 さんま和風味	
食	青菜菊花和え はりはり漬け 牛乳 479kcal 塩分1.9g	青菜なめ苺和え しば漬物 牛乳 517kcal 塩分2.5g	納豆 赤カッパ 牛乳 593kcal 塩分1.4g	キャベツ海苔和え きゅうり漬物 牛乳 506kcal 塩分2.1g	青菜わさび和え つぼ漬け 牛乳 490kcal 塩分1.9g	おくらおろし和え 赤カッパ 牛乳 513kcal 塩分1.7g	焼き鳥丼 味噌汁 南瓜サラダ	たいみそ 牛乳 488kcal 塩分2.0g	キャベツの生姜和え 桜大根 牛乳 475kcal 塩分1.9g	はりはり漬け 牛乳 535kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 味噌汁 鱈の天ぷら	あさりご飯 粕汁	ご飯 味噌汁 ハンバーグ	ご飯 味噌汁 鱸の煮つけ	和風卵焼きあんかけ 味噌汁	鶏の味噌マヨネーズ焼き 味噌汁	山菜おこわ そうめん清まし汁	海老さつま揚げ	ご飯 味噌汁	
食	ニラの卵とじ 洋梨缶 627kcal 塩分2.5g	蟹風味蒸し 果物缶 581kcal 塩分2.3g	南瓜含め煮 ヨーグルト和え 606kcal 塩分2.5g	いんげんそぼろ炒め りんご 538kcal 塩分1.6g	回鍋肉風 パイナップル 610kcal 塩分2.0g	筑前煮 キウイ 598kcal 塩分1.8g	バナナ 631kcal 塩分1.9g	アスパラとトマトの和え物 黄桃缶 592kcal 塩分2.6g	鶏の南蛮漬け 海老豆腐 パイナップル 610kcal 塩分1.9g	
夕	ご飯 味噌汁 豚のにんにく醤油炒め	ご飯 味噌汁 ほっけ揚げ煮	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き	ご飯 味噌汁 松風焼き	ご飯 味噌汁 チキンカツ	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ甘酢あん	ご飯 味噌汁 赤魚の蒲焼風	豚の葱塩炒め	ご飯 味噌汁	
食	大根の旨煮 オクラ和え 542kcal 塩分2.1g	芋金平 白菜お浸し 516kcal 塩分2.1g	八宝菜 青菜の煮浸し 469kcal 塩分2.0g	さつま芋含め煮 焼き茄子 583kcal 塩分2.1g	ツナ大根 もやし柚香和え 514kcal 塩分2.1g	落と豚の煮物 キャベツゆかり和え 516kcal 塩分1.9g	白菜クリーム煮 インゲン胡麻和え 569kcal 塩分2.4g	芋の田舎煮 ブロッコリー蟹和え 595kcal 塩分2.4g	鱈の煮つけ 玉ねぎ炒め煮 白菜なめ苺和え 495kcal 塩分2.1g	

4月から 栄養士が2人体制になります

産休・育休で2年間お休みをいただいております。4月12日から職場復帰させていただきます。コロナ禍でご家族との面会や施設行事などの楽しみが減っていると思いますが、お食事が“楽しみの一つ”になれるようまた一から努力してまいります。宜しくお祈りいたします！皆さんとまたお話できる日を楽しみにしております☆
管理栄養士 高島

