

5 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



5月の花🌸 ~すずらん~
漢字で書くと鈴蘭です。
すずらんの花言葉は「再び幸せが訪れる」「純粹」等です。
見た目もかわいい花ですね😊

	1日	2日	3日 法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
朝食	ご飯・味噌汁 ひじき煮 五目納豆 赤カッパ 牛乳 505kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 いんげんとちくわの煮物 おから つぼ漬け 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 とろろ芋 きゅうり漬物 牛乳 531kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 さばおかか照り煮 青菜柚香和え たいみそ 牛乳 520kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 海老ボール 白菜の生姜和え しば漬物 牛乳 503kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き ツナじゃが バナナ 625kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけの葱味噌焼き にらの卵とじ りんご 549kcal 塩分1.5g	赤飯 わかめすまし汁 魚の粕漬け焼き 山菜の煮物 みかん缶 552kcal 塩分2.2g	筍ご飯 沢煮椀 揚げ出し豆腐 フルーツポンチ 590kcal 塩分1.8g	五目ちらし そうめん清まし汁 あんかけ茶碗蒸し 青菜わさび和え メロン 490kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 つくね焼き 落の生姜炒め 浅漬け 492kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら おでん 青菜お浸し 541kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のオイスターソース炒め さつま芋煮 もやし和風和え 572kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ もやし五目炒め いんげん胡麻和え 538kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鮭の唐揚げ 筑前煮 コールスローサラダ 624kcal 塩分1.9g

~5月行事食~

*12日 春のスイーツデー

春らしいスイーツの提供を
各フロアで行います😊

*20日 春の天ぷら御膳

デイケアで天ぷらの
実演を行います!

	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 鱈の塩焼き きゅうりの梅和え 海苔佃煮 牛乳 504kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツ和風和え きゅうり漬物 牛乳 520kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす 青菜の和風和え 沢庵漬け 牛乳 485kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 もやし大葉和え 桜大根 牛乳 480kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 鮭の甘塩焼き 菜の花わさび和え ねり梅 牛乳 488kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 がんと煮 白菜海苔和え はりはり漬け 牛乳 507kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ミートボール 青菜蟹和え つぼ漬け 牛乳 552kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 天津オムレツ もやしのナムル 海苔佃煮 牛乳 534kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ いんげんの生姜和え しば漬物 牛乳 506kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 赤カッパ 牛乳 556kcal 塩分1.7g
昼食	ご飯 味噌汁 鱈の味噌煮 野菜炒め キウイ 548kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚肉甘辛炒め 豆腐と蟹のくず煮 りんご 599kcal 塩分2.0g	ツナカレー マカロニスープ グリーンサラダ パイナップル 631kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻醤油焼き 麻婆茄子 バナナ 629kcal 塩分1.7g	親子とじそば 豆腐のナゲット ヨーグルト和え 556kcal 塩分2.6g	鮭の三色丼 味噌汁 しゅうまい天 洋梨缶 605kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ 五目中華炒め キウイ 523kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 そいのちゃんちゃん焼き 金平ごぼう パイナップル 582kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚肉の柳川風煮込み 芋の煮物 黄桃缶 685kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ りんご 495kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 海老じゃが 焼き茄子 556kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げあんかけ 南瓜含め煮 青菜なめ茸和え 504kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 大根の味噌煮 冷やしトマト 524kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 酢鶏 さつま芋煮 冷奴 558kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 あじフライ 玉ねぎ炒め煮 いんげんのツナマヨ和え 568kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 大根の旨煮 南瓜とひじきのサラダ 516kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 厚揚げの味噌煮 キャベツ昆布和え 554kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 山菜五目煮 りんごと白菜サラダ 550kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げ葱ソース 切干大根 白菜のゆかり和え 504kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 南瓜煮つけ 温泉卵 573kcal 塩分2.3g



5 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

コロナに負けるな！
免疫力UP！食事のポイント

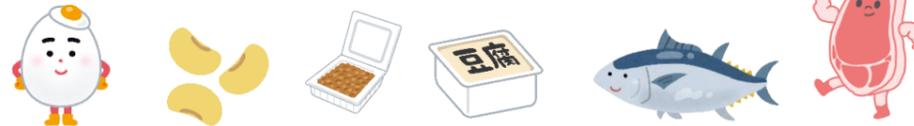


◎良質なたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ♪

たんぱく質＝プロテインは、ギリシャ語で『いちばん大切な』という言葉が由来だそうです。その名の通り、骨や筋肉、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私達の身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はダウンしてしまいます。

肉や魚はもちろん、卵や豆腐・納豆などの大豆製品は良質なたんぱく質を含んでいます◎

毎日の食事で積極的に摂るように心がけましょう！（病態によってたんぱく質制限が必要な方もいます。主治医に確認しましょう）



	16日	17日	18日	19日	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 はんぺん煮物 青菜和風和え はりはり漬け 牛乳 491kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豆腐バーグ 青菜ナムル 桜大根 牛乳 526kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしの和え物 しば漬物 牛乳 522kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 オクラのなめ茸和え ねり梅 牛乳 533kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 青菜おかか和え たいみそ 牛乳 532kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鯖おろしかけ もやしのゆかり和え つぼ漬け 牛乳 522kcal 塩分1.7g											
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 さつま芋煮 パイナップル 680kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鶏の葱味噌焼き おでん バナナ 567kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 鯖の煮つけ 筑前煮 キウイ 557kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚ニンク醤油焼き 南瓜含め煮 パイナップル 607kcal 塩分1.8g	菜めし ミニそば 天ぷら4点盛り たまご豆腐 果物盛り合わせ 620kcal 塩分2.9g	ポークカレー わかめスープ ミモザサラダ バナナ 625kcal 塩分2.3g											
夕	ご飯 味噌汁 鱸の照り焼き 鶏大根 いんげん胡麻和え 504kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き 芋のコンソメ煮 白菜からし和え 547kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 蟹玉 ひじき煮 青菜白須和え 530kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 そいの煮つけ 野菜炒め 青菜のわさび和え 465kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 八宝菜 もやし大葉和え 459kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 ほっけの胡麻煮 揚げ出し豆腐あんかけ チンゲン菜とちくわの和え物 521kcal 塩分2.0g											
朝	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツおかか和え しば漬物 牛乳 511kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 白菜炒め煮 おから 沢庵漬け 牛乳 553kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 蒟と鮭の煮物 青菜蟹和え きゅうり漬物 牛乳 478kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツの塩こぶ和え はりはり漬け 牛乳 488kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豆腐しゅうまい オクラ和え つぼ漬け 牛乳 560kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 湯葉ひろうす キャベツツナ和え 赤カッパ 牛乳 493kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 いんげん炒め煮 納豆 はりはり漬け 牛乳 546kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め 長芋おろし 桜大根 牛乳 519kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜和え物 きゅうり漬物 牛乳 488kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 海老豆腐 キャベツなめ茸和え 沢庵漬け 牛乳 529kcal 塩分2.4g							
昼	ご飯 味噌汁 赤魚の竜田揚げ 菜の花エビそぼろ煮 キウイ 538kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 油子の野菜あんかけ ビーフソテー オレンジ 589kcal 塩分1.9g	しらすと大根葉の混ぜご飯 豚汁 すりみ蒸し 洋梨缶 586kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の香味焼き 野菜と玉子の炒め物 りんご 549kcal 塩分2.0g	塩わかめラーメン 野菜と豆腐のナゲット バナナ 521kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の葱塩焼き 大根と蟹の煮物 黄桃缶 583kcal 塩分1.9g	照り焼きチキン丼 味噌汁 マカロニサラダ キウイ 598kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 白菜と豚肉の炒め煮 オレンジ 625kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鮭の山椒味噌焼き 麻婆茄子 洋梨缶 620kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ 肉じゃが りんご 561kcal 塩分1.6g							
夕	ご飯 味噌汁 茹で豚葱ソースかけ 筍と大根の金平 オクラと長芋の和え物 559kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 煮鶏 山菜の卵とじ ところ天 491kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 炒り豆腐 ポテトサラダ 550kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 筑前煮 アスパラツナ和え 583kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 芋の含め煮 青菜胡麻和え 534kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 すりみメンチ 蒟の生姜煮 ブロッコリーおかか和え 541kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱸の塩焼き しらたき金平 なめこオクラ 459kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 オープンオムレツ さつま芋含め煮 アスパラ和風和え 496kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 切干大根煮 もやしツナ和え 561kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜含め煮 青菜生姜和え 562kcal 塩分2.2g							

