

7月前半 献立表

介護老人保健施設あつべつ



美瑛にある「展望花畠四季彩の丘」です✿
7月はマリーゴールドやひまわり、ダリアなど様々な花が咲いているそうです(*'▽')

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 ほうれん草のナムル 煮豆 牛乳 494kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ワインナー炒め 納豆 しば漬物 牛乳 563kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 厚揚げともやし味噌炒め 白菜のツナ和え ねり梅 牛乳 536kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ミートボール もやし胡麻和え きゅうり漬物 牛乳 567kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草白須和え ふりかけ 牛乳 477kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 味噌汁 蟹入り卵焼き甘酢あん 筑前煮 洋梨缶 532kcal 塩分2.1g	肉うどん 海老カツ バナナ 526kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル 蕗と鯖の煮物 オレンジ 480kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけの梅じそ焼き 南瓜含め煮 黄桃缶 510kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 味噌きんぴら パイナップル 555kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 あさりすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 高野豆腐そぼろ煮 さつまいもサラダ 534kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 芋の煮物 ところてん 534kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 大根とあさりの炒め物 蓮根と昆布の煮物 茄子ときのこのポン酢和え 506kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 蓮根と昆布の煮物 冷奴 467kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き おから 大根サラダ 479kcal 塩分2.3g



6日 夏のスイーツデイ

14日 初スイカの日

各フロアでスイカの提供をします😊

28日 土用の丑の日

うなぎちらしを
提供します☆



	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 スクランブルエッグ キャベツの海苔和え つぼ漬け 牛乳 513kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 厚揚げ中華五目炒め ブロッコリーおかか和え 沢庵漬け 牛乳 503kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 がんもの山菜煮 ほうれん草の山かけ たいみそ 牛乳 506kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 もやしツナ和え しば漬け物 牛乳 510kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 白菜のゆかり和え 赤カツパ 牛乳 481kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 もやし五目炒め 納豆 きゅうり漬物 牛乳 542kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鰯塩焼き 白和え ねり梅 牛乳 490kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 醤油チキン もやしナムル 桜大根 牛乳 493kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め チンゲン菜おかか和え ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 ブロッコリー胡麻和え つぼ漬け 牛乳 558kcal 塩分2.3g
昼食	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ひじき煮 バナナ 530kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 肉じゃが みかん缶 530kcal 塩分2.5g	ご飯 五目御飯 味噌汁 ハムの卵焼き 白桃缶 551kcal 塩分2.2g	ご飯 はんぺんすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 芋の田舎煮 キウイ 502kcal 塩分2.2g	かつ丼 味噌汁 キヤベツわさび和え フルーツポンチ 505kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 アジフライ 大根の蟹あんかけ 洋梨缶 553kcal 塩分1.9g	ホークカレー たまごスープ サラダ フルーチェ 625kcal 塩分2.5g	鮭レタス炒飯 春雨スープ 肉しゅうまい パイナップル 521kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き 里芋の煮物 すいか 477kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 南瓜の含め煮 バナナ 503kcal 塩分1.8g
夕食	ご飯 味噌汁 カレイの胡麻醤油焼き 切り干し大根煮 長芋酢 506kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 煮鶏 赤魚の塩麹漬け焼き 切り昆布大豆煮 ポテトサラダ 488kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 煮鶏 肉豆腐 クリームコロッケ 酢の物 539kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ ビーフンソテー トマトサラダ 442kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 白滝金平 チンゲン菜なめ茸和え 465kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 車麩の煮物 焼き茄子 407kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 530kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース ニラの卵とじ きゅうり酢の物 459kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 八宝菜 ツナやっこ 459kcal 塩分2.5g	



7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	
朝食	ご飯・味噌汁 オムレツ ほうれん草なめ茸和え 海苔佃煮 牛乳 541kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆和え しば漬物 牛乳 479kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ふんわり豆腐蒸し 蕗煮 沢庵漬け 牛乳 506kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 大豆煮 きゅうり漬物 牛乳 485kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 白菜のツナ和え ぶりかけ 牛乳 515kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 切干大根の和え物 つぼ漬け 牛乳 547kcal 塩分2.2g	
昼食	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 芋金平 オレンジ 558kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き 卵の袋煮 黄桃缶 539kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 大根の煮物 キウイ 541kcal 塩分2.0g	ちゃんぽん麺 揚げ餃子 杏仁豆腐 	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 芋の煮物 洋梨缶 541kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 じやこピーマン りんご 552kcal 塩分1.8g	デミソースハンバーグ丼 味噌汁 543kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き みそおでん グリーンサラダ 445kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ホキのおろしポン酢 いんげん炒め煮 長芋千切り 494kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き 麻婆茄子 もやしザーサイ和え 519kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 金平ごぼう なめこおろし 503kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 はがつお味噌漬け 野菜炒め りんごとブロッコリーサラダ 463kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ アスパラのバター炒め 長芋のオクラ和え 542kcal 塩分2.8g	
22日	スポーツの日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 桜大根 牛乳 550kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 キャベツおかか和え 沢庵漬け 牛乳 535kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の蟹和え ねり梅 牛乳 518kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 味噌だれチキン 長芋おろし 赤カツパ 牛乳 511kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 厚揚げそぼろ煮 キャベツのナムル しば漬物 牛乳 524kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き 茄子の胡麻和え ふりかけ 牛乳 535kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 納豆 桜大根 牛乳 525kcal 塩分1.6g
昼食	シーフードカレー ほうれん草スープ サラダ メロン 489kcal 塩分2.8g	赤飯 卵豆腐すまし汁 鱸の照り焼き 煮しめ キウイ 515kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き えび風味蒸し ひじき煮 すいか 516kcal 塩分1.4g	ご飯 味噌汁 味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き プロッコリーあんかけ オレンジ 478kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 うなぎちらし はんぺんすまし汁 冬瓜の海老あんかけ メロン 548kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 さんま唐揚げ 春雨中華炒め パイナップル 597kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 酢鶏 大根と鯖の煮物 黄桃缶 546kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 味噌汁 鶏のしそ天ぷら にらの卵とじ 南瓜サラダ 546kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の葱塩焼き 大根の枝豆あんかけ 春雨サラダ 456kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鯵の竜田揚げ もやしの煮浸し 温泉卵 522kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鮭のフライタルタルソース 白菜の炒め煮 大根サラダ 537kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 筑前煮 豆腐サラダ なめ茸オクラ 511kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜煮つけ アスパラのツナマヨ和え 472kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 つくね焼き キャベツ炒め煮 ほうれん草のわさび和え 492kcal 塩分2.3g
							31日
							ご飯・味噌汁 海老バーグ キャベツゆかり和え きゅうり漬物 牛乳 467kcal 塩分1.8g
							ご飯 味噌汁 鰯の香味焼き 里芋のそぼろ煮 洋梨缶 546kcal 塩分1.9g
							ご飯 味噌汁 豚もやし炒め 卵豆腐 ポテトサラダ 498kcal 塩分2.5g

7月28日は「土用の丑の日」



日本では丑の日を特別な日とする習慣があって、特に梅雨明けに重なる夏の土用の丑の日は、重要な日だったそうです。この日は、体をいたわり精が付くものを食べることが行われてきました。夏の土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うなぎを思い浮かべる方が多いと思いますが、うどんや瓜、梅干しなどでも大丈夫です😊 施設の昼食では“うなぎちらし”を提供します♪

