

8 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



8月のお花  
「ラベンダー」  
最もよく知られているハーブの  
ひとつでラベンダーの香りは気  
持ちを落ち着かせる鎮静作用  
があるといわれているそうです  
☆



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 肉豆腐 白菜なめ苺和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 もやしの生姜和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 ひじき煮 しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 青梗菜ツナ和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜昆布和え ふりかけ 牛乳
食	530kcal 塩分2.3g	500kcal 塩分2.1g	525kcal 塩分2.4g	458kcal 塩分2.3g	484kcal 塩分1.7g
昼	ご飯 味噌汁 鶏のにんにく醤油焼き 焼き茄子のあんかけ バナナ	ご飯 たまごのすまし汁 ほっけちゃんちゃん焼き いんげん金平 洋梨缶	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 厚揚げと野菜の味噌炒め すいか	ご飯 味噌汁 豚しゃぶの梅肉おろしのせ 里芋の煮物 みかん缶	三色丼 味噌汁 ふろふき大根 黄桃缶
食	508kcal 塩分1.9g	523kcal 塩分2.2g	464kcal 塩分2.0g	541kcal 塩分1.9g	524kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁 あじフライ 芋の煮物 ところ天	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 大根煮もの スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 焼き餃子 芋の田舎煮 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 芋コロッケ ほうれん草おかか和え	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ やさい炒め おから
食	513kcal 塩分2.1g	489kcal 塩分2.6g	517kcal 塩分2.5g	544kcal 塩分2.7g	541kcal 塩分2.8g



<写真 北海道北竜 ひまわり畑>


暑中見舞い申し上げます  
みなさん暑い日が続いております  
こまめに水分を摂るようにしましょう♪  
暑さに負けないようしっかり3食食べましょう!

	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 肉しゅうまい ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 醤油チキン キャベツの蟹和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 もやし五目炒め なっとう きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 ほうれん草ツナ和え ふりかけ 牛乳	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 大豆煮 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール なめこおろし 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 白菜ナムル 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 なっとう和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯・味噌汁 オムレツ 白和え しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳
食	552kcal 塩分2.3g	507kcal 塩分1.6g	525kcal 塩分2.0g	524kcal 塩分2.3g	571kcal 塩分2.1g	549kcal 塩分1.9g	534kcal 塩分2.1g	556kcal 塩分2.3g	489kcal 塩分2.0g	525kcal 塩分2.1g
昼	チキンカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ パイナップル	冷やしラーメン わかめスープ 春巻き マンゴープリン	ご飯 味噌汁 キャベツ入り卵焼き 肉じゃが キウイ	とうもろこしご飯 味噌汁 夏野菜天ぷら 茄子の蟹あんかけ メロン	金平ちらし寿司 あさりすまし汁 たまご豆腐 オレンジ	ご飯 味噌汁 チキンカツ 切り干し大根煮 すいか	ご飯 味噌汁 鱒のごま醤油焼き 白滝金平 バナナ	ご飯 味噌汁 さつま揚げ ツナとじゃが芋の煮物 りんご	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き 冬瓜の海老あんかけ パイナップル缶	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼き 大根の含め煮 洋梨缶
食	529kcal 塩分2.7g	528kcal 塩分3.6g	536kcal 塩分2.0g	544kcal 塩分2.4g	503kcal 塩分2.7g	541kcal 塩分2.1g	537kcal 塩分1.8g	584kcal 塩分2.3g	527kcal 塩分1.7g	498kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 はがつおの塩麹漬け焼き 揚げ出し豆腐 アスパラの和え物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 南瓜枝豆あんかけ 焼き茄子	ご飯 味噌汁 そいの味噌煮 麻婆春雨 白菜サラダ	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き 高野豆腐の煮物 長いも梅和え	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマンフライ 大根そぼろ煮 さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 筑前煮 青梗菜の生姜和え	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル にらの卵とじ グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ ビーフンソテー トマト三杯酢	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 車麩の煮物 青梗菜ごま和え	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮 竹輪の炒め煮 温泉卵
食	495kcal 塩分1.2g	465kcal 塩分1.7g	470kcal 塩分2.2g	502kcal 塩分2.2g	504kcal 塩分2.1g	440kcal 塩分2.9g	506kcal 塩分2.2g	431kcal 塩分2.2g	502kcal 塩分1.8g	526kcal 塩分2.4g



8 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 ウインナー炒め もやしのなめたけ和え ねり梅 牛乳 526kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 蟹豆腐 大根の和え物 煮豆 牛乳 504kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン キャベツおかか和え ふりかけ 牛乳 484kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 厚揚げとしめじの煮物 もやしのゆかり和え つぼ漬け 牛乳 497kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 白菜ごま和え 桜大根 牛乳 567kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 なっとう 沢庵漬け 牛乳 555kcal 塩分1.6g				
昼	中華丼 たまごスープ 芋コロッケ 黄桃缶 546kcal 塩分2.4g	スパイスカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ すいか 598kcal 塩分3.4g	ご飯 味噌汁 あさり入り卵焼き 里芋のそぼろ煮 キウイ 506kcal 塩分1.7g	梅しらすご飯 味噌汁 ごぼう天 みかん缶 545kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 酢鶏 芋金平 バナナ 539kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 さんま唐揚げ 麻婆茄子 りんご 597kcal 塩分1.4g				
夕	ご飯 はんぺんすまし汁 鮭の葱味噌焼き 南瓜煮つけ 林檎とブロッコリーサラダ 435kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ひれかつおろしポン酢 蕎麦煮 ほうれん草のわさび和え 514kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ ブロッコリーあんかけ ごぼうサラダ 527kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚にんにく醤油焼き みそおでん 焼き茄子 472kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 蓮根と昆布の煮物 コールスローサラダ 447kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 大根とツナの煮物 ほうれん草お浸し 436kcal 塩分2.6g				
	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 はんぺんの五目煮 もやし海苔和え きゅうり漬物 牛乳 451kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 長いもの千切り しば漬け 牛乳 484kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 がんもの野菜煮 アスパラのツナ和え 桜大根 牛乳 506kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 あじ塩焼き ごぼうの旨煮 海苔佃煮 牛乳 504kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 厚揚げと海老の煮物 もやしのナムル 沢庵漬け 牛乳 515kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 530kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 高野豆腐そぼろ煮 白菜昆布和え 赤かっぱ 牛乳 488kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 落と厚揚げの煮物 長いものなめ茸和え つぼ漬け 牛乳 500kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜ごま和え しば漬け 牛乳 503kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め なっとう 桜大根 牛乳 558kcal 塩分1.3g
昼	ご飯 たまごのすまし汁 そいの味噌焼き 芋とコーンの炒め物 パイナップル缶 520kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚レタス炒め 豆腐枝豆あんかけ フルーツあんみつ 572kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 芋そぼろ煮 キウイ 535kcal 塩分1.9g	かき玉そうめん お魚ふんわり蒸し バナナ 456kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 大根の煮物 りんご 561kcal 塩分2.6g	高菜ご飯 味噌汁 鶏つくねの煮物 洋梨缶 402kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ほっけ梅じそ焼き 山椒牛蒡 すいか 508kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鰯煮つけ 五目豆 黄桃缶 491kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 白滝の炒り煮 キウイ 597kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 海老さつま揚げ いんげん金平 オレンジ 539kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 鶏のホイル焼き オイスター炒め マカロニサラダ 554kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 大根金平 南瓜サラダ 484kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ひじき煮 キャベツの大葉和え 467kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 にんじんと豚肉の金平 冷奴 547kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 白菜の柚子胡椒煮浸し ところ天 448kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 魚フライタルタルソース 芋の田舎煮 きゅうりの塩麴和え 572kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮鶏 ふんわり五目豆腐蒸し 春雨サラダ 520kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 回鍋肉 卵とじ 冷やしトマト 527kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈の和風ムニエル 芋の煮物 キャベツ生姜和え 474kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚の柳川風 アスパラの炒め物 もやしのゆかり和え 491kcal 塩分2.3g



## 8月の祝日”山の日”について

「山の日」はく山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する>という国民の祝日です。2016年から祝日となりました。例年は8月11日ですが、今年はオリンピックの関係で8月9日に移動となりそうです。多くのカレンダー上では11日が赤く祝日を示している場合がありますが、山の日行事食は8月9日月曜日に提供致します。お楽しみに。

