

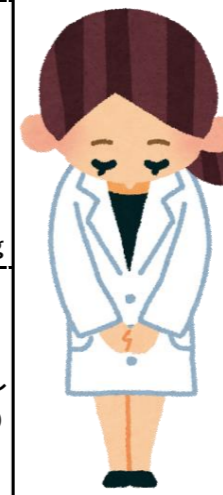
12 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜のおかか和え	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 おから	ご飯・味噌汁 蟹豆腐 ほうれん草白須和え	ご飯・味噌汁 がんものおろし煮 白菜昆布和え	ご飯・味噌汁 ミートボール いんげんの海苔和え
食	しば漬け 牛乳 492kcal 塩分1.9g	赤かっぱ 牛乳 547kcal 塩分2.2g	沢庵漬け 牛乳 483kcal 塩分2.0g	桜大根 牛乳 484kcal 塩分1.7g	きゅうり漬物 牛乳 562kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	五目御飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	ほっけ煮つけ 厚揚げキャベツ味噌炒め 洋梨缶 543kcal 塩分2.0g	鶏ホイール蒸し焼き 金平ごぼう パイナップル缶 531kcal 塩分2.1g	海鮮卵焼き バナナ 541kcal 塩分2.3g	海老メンチカツ ひじき煮 りんご 588kcal 塩分2.6g	油子煮つけ 肉じゃが みかん缶 504kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	豚もやし炒め 芋の煮物 豆腐サラダ 475kcal 塩分2.6g	魚フライたまごとし 焼き茄子 大根サラダ 484kcal 塩分2.6g	焼き餃子 ツナとじゃが芋の煮物 もやしのわさび和え 487kcal 塩分2.4g	さば塩焼き 南瓜煮つけ 青梗菜ゆかり和え 460kcal 塩分2.3g	鶏と玉子の親子蒸し もやし五目炒め トマトサラダ 456kcal 塩分2.4g

12月行事食予定

13日 冬のスイーツデイ  
→冬、クリスマスを感じられるスイーツをご提供



2021年今年も一年ありがとうございました。  
2022年来年もより食事を楽しみにして  
過ごしていただけるよう美味しく楽しい  
食事の提供に努めさせていただきます。

来年度も宜しくお願い致します。  
管理栄養士 高島・長内

	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 海老やわらか蒸し ほうれん草なめ茸和え	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 なつとう	ご飯・味噌汁 醤油チキン 高野豆腐そぼろ煮	ご飯・味噌汁 鰯煮つけ ほうれん草の山かけ	ご飯・味噌汁 蒟と厚揚げの煮物 チンゲン菜の蟹和え	ご飯・味噌汁 赤ウインナー もやしの大葉和え	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい 白和え	ご飯・味噌汁 豆腐ときのこの旨煮 キャベツツナ和え	ご飯・味噌汁 竹輪の炒め煮 白菜のゆかり和え	ご飯・味噌汁 もやし炒め なつとう
食	ふりかけ 牛乳 540kcal 塩分2.0g	沢庵漬け 牛乳 500kcal 塩分1.6g	ねり梅 牛乳 538kcal 塩分2.5g	つぼ漬け 牛乳 460kcal 塩分1.6g	しば漬け 牛乳 490kcal 塩分2.5g	赤かっぱ 牛乳 512kcal 塩分2.0g	海苔佃煮 牛乳 558kcal 塩分2.1g	桜大根 牛乳 500kcal 塩分2.1g	ふりかけ 牛乳 480kcal 塩分2.4g	きゅうり漬物 牛乳 510kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁	肉そば だしまき卵 小豆羹	ご飯 味噌汁	親子丼 味噌汁	ご飯 味噌汁	チキンカレー	ご飯 味噌汁	金平ごぼん つみれ汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	鶏のごま醤油焼き 大根と鯖の煮物 キウイ 530kcal 塩分1.7g	さつま揚げ みそおでん パイナップル缶 510kcal 塩分2.4g	春雨サラダ 黄桃缶 571kcal 塩分2.0g	はんぺんのすまし汁 鱒の葱味噌焼き 人参と豚肉の金平 洋梨缶 555kcal 塩分2.1g	ズッキーニのスープ コールスローサラダ ヨーグルト和え 538kcal 塩分1.4g	583kcal 塩分2.6g	豚のねぎ塩焼き 里芋の胡麻ダレがけ 黄桃缶 530kcal 塩分1.2g	541kcal 塩分2.6g	さつま芋サラダ バナナ 576kcal 塩分2.2g	鯖の味噌煮 五目豆 洋梨缶 508kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	鮭のフライタルタルソース ブロッコリー蟹あんかけ アスパラの和え物 503kcal 塩分2.5g	ほっけ照り焼き ビーフソテー ごぼうサラダ 509kcal 塩分2.0g	豚の辛子醤油焼き 里芋の柚子照り煮 もやしのナムル 443kcal 塩分1.7g	さんま塩焼き 芋の田舎煮 白菜ごま和え 568kcal 塩分2.4g	ミートローフ風 大根の含め煮 オクラなめこおかか和え 486kcal 塩分2.3g	肉豆腐 焼き茄子 じゃこピーマン 472kcal 塩分2.2g	赤魚煮つけ 麻婆春雨 ブロッコリーサラダ 475kcal 塩分2.6g	和風卵焼きあんかけ いんげんそぼろ炒め きゅうりの塩麩和え 466kcal 塩分2.2g	鶏のカレー照り焼き 大根の海老あんかけ 長芋酢 470kcal 塩分2.2g	ひれかつ にらの玉子とし ほうれん草白須和え 538kcal 塩分2.1g



12 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 厚揚げと野菜の五目炒め 白菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳 511kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツわさび和え たいみそ 牛乳 460kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 オムレツ もやしと竹輪の和え物 つぼ漬け 牛乳 497kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草おかか和え 赤かっぱ 牛乳 495kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き なつとう和え しば漬け 牛乳 493kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 蒟とツナの煮物 もやしの胡麻和え ねり梅 牛乳 485kcal 塩分2.4g
昼	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 里芋の煮物 柿 541kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ葱ソースがけ 白滝の炒め煮 りんご 555kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 鱈ちゃんちゃん焼き 芋とベーコンの煮物 黄桃缶 520kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮 さつま芋そぼろあんかけ キウイ 553kcal 塩分1.8g	月見うどん 蟹入りしゅうまい フルーツあんみつ 478kcal 塩分3.0g	とり天丼 味噌汁 ふろふき大根 パイナップル 576kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 芋とコーンの炒め物 グリーンサラダ 460kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 とろあじの塩焼き いり豆腐 揚げ茄子ポン酢 490kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 高野豆腐煮 青梗菜のなめ茸和え 491kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鰯煮つけ オイスターソース炒め 白須おろし和え 464kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 533kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すり身焼き ごぼうの柔らか煮 白菜サラダ 493kcal 塩分2.3g

12月22日は**冬至** (日本の二十四節気)

**<南瓜を食べるワケ?>**  
 「ん」のつく食品を食べると**幸運**が得られるという言い伝えがあります。冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどん)」でこれらを食べると病気にかからず、うどんは運(うん)・鈍(どん)・根(こん)に通じるので出世するといわれています。

**<柚子湯に入るワケ?>**  
 寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったといわれています。

	22日	23日	24日	25日	26日	28日	29日	30日	31日	
朝	ご飯・味噌汁 甘酢チキン おから つぼ漬け 牛乳 506kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 焼き茄子 ふりかけ 牛乳 495kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳 536kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 長いもおろし 桜大根 牛乳 532kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 白菜ごま和え きゅうり漬物 牛乳 487kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 厚揚げそぼろ煮 もやしザー菜和え ふりかけ 牛乳 560kcal 塩分2.9g	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 なつとう しば漬け 牛乳 534kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 かにと錦糸の真薯 青梗菜のナムル 海苔佃煮 牛乳 517kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 高野豆腐五目煮 ほうれん草白須和え 沢庵漬け 牛乳 492kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 さんま和風味 白菜炒め煮 赤かっぱ 牛乳 576kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 柚子椀 鯖の香味焼き 揚げ出し豆腐 冬至かぼちゃ 576kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 チキンカツ ひじき煮 みかん 588kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き キャベツ炒め煮 バナナ 553kcal 塩分1.8g	ピラフ たまごスープ ハンバーグ ナポリタン・南瓜サラダ フルーチェ 614kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 豚と切り干し大根炒め パイナップル缶 608kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 回鍋肉 かぼちゃ含め煮 洋梨缶 543kcal 塩分1.7g	あさりご飯 豚汁 かにクリームコロッケ みかん 563kcal 塩分2.1g	ツナカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ キウイ 588kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 海老すりみ蒸し 山椒牛蒡 バナナ 505kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き おから りんご 464kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 味噌汁 蟹入り卵焼き 八宝菜 大根の昆布和え 466kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけの梅じそ焼き 肉じゃが 春雨サラダ 500kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚とレタスのピリ辛炒め 大根と蟹の煮物 もやし生姜酢和え 432kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴漬け焼き 厚揚げの野菜煮 ほうれん草おかか和え 436kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 はんぺんのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 芋の煮物 トマトサラダ 465kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈から揚げあんかけ いんげん金平 オクラなめこ 494kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ アスパラの炒め物 ブロッコリーサラダ 423kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 煮鶏 茄子の味噌炒め 白菜大葉和え 452kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 春雨中華炒め 長いもの千切り 569kcal 塩分2.5g	ゆかりご飯 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐蟹あんかけ 菊花和え 553kcal 塩分2.7g

