

1 月前半

献立表

介護老人保健施設あつべつ



謹賀新年

令和四年 元旦

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	元旦 ご飯・味噌汁 八幡巻き・黒豆 かまぼこ・ちよろぎ 海老しんじょう・すじこ 牛乳 611kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ぶり照り焼き 五目豆 松前漬け 牛乳 540kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 三色信田煮 里芋のそぼろあん たらこ 牛乳 661kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 大根金平 ほうれん草の山かけ しば漬物 牛乳 534kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 オムレツ キャベツ炒め煮 桜大根 牛乳 532kcal 塩分1.7g
昼	赤飯 雑煮汁 金目鯛粕漬 昆布巻き・伊達巻・なます みかん 564kcal 塩分2.5g	鯛めし 湯葉すまし汁 筑前煮 白和え マンゴー缶 469kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 サーモン塩焼き 煮物盛り合わせ 黄桃缶 531kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 落の煮物 洋梨缶 503kcal 塩分2.2g	かやくご飯 ミニそば 天ぷら4点盛り 高野豆腐ひじき煮 みかん 644kcal 塩分3.3g
夕	ご飯 味噌汁 炊き合わせ 栗きんとん・佃煮 ふくさ焼き・錦たまご 558kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 牛肉のすき煮 あんかけ茶碗蒸し たたきゴボウ 694kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 あんこうのから揚げ 鶏野菜まんじゅう煮 菜の花のとびっこ和え 475kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 煮鶏 揚げだし豆腐きのこあん スパゲティサラダ 537kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 カレイの山椒焼き 大根そぼろ煮 アスパラの和え物 413kcal 塩分1.9g



あけましておめでとうございます☆
 コロナが終息してもっともっと楽しい1年になるよ
 う願っています…
 今年もおいしく・楽しい食事の提供に2人で取り組
 んでいけたらと思っていますので、今年もよろしく
 お願いいたします!(^^)!

栄養科 高畠・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 魚豆腐煮 もやしの生姜和え 赤カッパ 牛乳 535kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 鯖の照り煮 おから 沢庵漬け 牛乳 550kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 もやしのナムル ふりかけ 牛乳 567kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー ごぼうの旨煮 きゅうり漬物 牛乳 512kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 しゅうまい 焼きナス 桜大根 牛乳 成人の日 518kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 カレイの生姜醤油煮 キャベツ胡麻和え 海苔佃煮 牛乳 502kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 青菜の煮びたし 納豆 しば漬け 牛乳 548kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ひじき煮 煮豆 牛乳 552kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸のしんじょ 長芋のオクラ和え ふりかけ 牛乳 517kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 レンコンと昆布の煮物 アスパラのおかか和え 赤カッパ 牛乳 470kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 わかめすまし汁 鯖味噌漬け焼き 玉子とじ パイナップル缶 546kcal 塩分1.8g	七草粥 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 車麩の煮物 白桃缶 514kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 里芋の胡麻ダレかけ フルーツポンチ 471kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め じゃがいもの田舎煮 りんご 530kcal 塩分2.1g	赤飯 たまごのすまし汁 油子の照り焼き 煮しめ みかん 484kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 芋とベーコンの煮物 バナナ 525kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 きのことじそうめん 芋コロッケ フルーツあんみつ 524kcal 塩分2.8g	チキンカレー 野菜スープ 豆腐サラダ 黄桃缶 563kcal 塩分2.5g	三色丼 味噌汁 がんも含め煮 パイナップル缶 529kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き 南瓜枝豆あんかけ 洋梨缶 569kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜煮つけ トマトの青じそ和え 502kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱒香味焼き 肉じゃが キャベツの梅和え 510kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 五目豆 グリーンサラダ 527kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 とろアジ味焼き がんもの五目煮 コールスローサラダ 484kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の天ぷら ブロッコリー蟹あんかけ きゅうりの酢の物 527kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け いり豆腐 白菜なめたけ和え 523kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 大根とツナの煮物 キャベツ昆布和え 438kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 里芋の柚味噌煮 ブロッコリーサラダ 489kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 切り干し大根 トマトサラダ 495kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 はがつおの胡麻醤油焼き もやし五目炒め ほうれん草のワサビ和え 477kcal 塩分2.5g



1 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	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 きんぴらごぼう 白菜のザーサイ和え	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 青菜のやまかけ	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 納豆	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 青梗菜のなめたけ和え	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜の生姜和え	ご飯・味噌汁 鯖の塩焼き 長芋梅和え	ご飯・味噌汁 だしまき卵 もやしの蟹和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 青梗菜のワサビ和え	ご飯・味噌汁 がんもの味噌煮 もやしおかか和え	ご飯・味噌汁 とろアジ山椒焼き しらすおろし和え	ご飯・味噌汁 ごぼうと厚揚げ煮 長芋おろし	ご飯・味噌汁 蟹入りしゅうまい 青梗菜の生姜和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 納豆	ご飯・味噌汁 味噌チキン アスパラ和え物	ご飯・味噌汁 山椒ゴボウ 白和え
食	ツボ漬け 牛乳 448kcal 塩分2.6g	ねり梅 牛乳 547kcal 塩分2.3g	ふりかけ 牛乳 478kcal 塩分2.3g	たくあん漬け 牛乳 564kcal 塩分1.6g	きゅうり漬物 牛乳 455kcal 塩分2.1g	しば漬け 牛乳 539kcal 塩分2.2g	たいみそ 牛乳 522kcal 塩分2.3g	赤カッパ 牛乳 514kcal 塩分2.1g	ふりかけ 牛乳 502kcal 塩分2.3g	桜大根 牛乳 484kcal 塩分1.5g	海苔佃煮 牛乳 539kcal 塩分1.9g	しば漬物 牛乳 526kcal 塩分2.1g	たくあん漬け 牛乳 523kcal 塩分2.1g	きゅうり漬物 牛乳 572kcal 塩分1.9g	ツボ漬け 牛乳 454kcal 塩分1.8g	赤かっぱ 牛乳 459kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ ビーフソテー みかん缶	鮭わかめご飯 みぞれ汁 卵の袋煮 バナナ	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き さつま芋のそぼろ煮 キウイ	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 芋の煮物 白桃缶	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 白滝きんぴら パイナップル缶	ご飯 味噌汁 えのきのすまし汁 鱒のネギみそ焼き 人参と豚肉の金平 洋梨缶	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ にらの卵とじ みかん	ご飯 味噌汁 はんぺんすまし汁 鯖の味噌煮 おから バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉のポン酢炒め ツナと芋の煮物 黄桃缶	ご飯 味噌汁 ハヤシライス わかめスープ サラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 ひじきご飯 卵のけんちんよせ蒸し マンゴー缶	ご飯 味噌汁 豚丼 味噌汁 南瓜煮つけ 白桃缶	ご飯 味噌汁 鱈のフライタルタルソース 大根味噌金平 りんご	ご飯 味噌汁 鶏と卵の親子蒸し 蒟と鯖の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 筑前煮 みかん	ご飯 味噌汁 醤油ラーメン 海老カツ フルーチェ
食	477kcal 塩分2.1g	507kcal 塩分1.3g	497kcal 塩分1.8g	508kcal 塩分1.9g	569kcal 塩分2.3g	540kcal 塩分1.2g	556kcal 塩分1.6g	547kcal 塩分2.0g	577kcal 塩分1.8g	554kcal 塩分2.7g	476kcal 塩分2.0g	572kcal 塩分2.1g	597kcal 塩分1.9g	518kcal 塩分1.8g	561kcal 塩分2.0g	504kcal 塩分2.8g
夕	ご飯 味噌汁 メンチカツ 厚揚げみそ炒め なめこおろし	ご飯 味噌汁 酢鶏 大根の含め煮 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 ハムの卵焼き 豚もやし炒め ブロッコリーツナ和え	ご飯 味噌汁 めめきの煮つけ 八宝菜 キャベツの海苔和え	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き ふろふき大根 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼き餃子 里芋の煮物 卵豆腐	ご飯 味噌汁 鶏のからし醤油焼き オイスターソース炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマンフライ 蒟と厚揚げの煮物 白菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 銀宝の塩焼き 野菜炒め 焼きナス	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し マーボー春雨 温泉卵	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ醤油焼き 芋のコンソメ炒め ブロッコリー和え物	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 切昆布大豆 白菜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル 車麩の煮物 キャベツゆかり和え	ご飯 味噌汁 鱒の照り焼き おでん マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚レタス炒め 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き なす味噌田楽 ブロッコリー卵サラダ
食	611kcal 塩分2.1g	519kcal 塩分2.3g	531kcal 塩分2.0g	474kcal 塩分2.5g	492kcal 塩分2.1g	487kcal 塩分2.7g	498kcal 塩分2.4g	503kcal 塩分2.2g	457kcal 塩分2.1g	486kcal 塩分2.7g	504kcal 塩分2.2g	461kcal 塩分2.6g	427kcal 塩分2.2g	491kcal 塩分2.8g	490kcal 塩分2.3g	561kcal 塩分1.8g

『初夢』 はみましたか…??

初夢とはいつ見た夢なのか諸説あるようですが、一般的には「新年最初に眠った日の夜にみた夢」だそうです。よく縁起がいいと聞くのは「一富士二鷹三茄子」ですが、その続きもあるんですよ😊 あまり聞かないかもしれませんが「四扇」「五煙草」「六座頭」と続いています☆

