

4 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
朝食	ご飯・味噌汁 鰯の生姜醤油煮 ブロッコリーごま和え 海苔佃煮 牛乳 506kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 なっとう つぼ漬け 牛乳 591kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 長芋おろし しば漬け 牛乳 507kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鯖の山椒焼き なめ茸和え ふりかけ 牛乳 581kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 切り干し大根 もやし蟹和え 赤かつぱ 牛乳 433kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 竹輪の炒め煮 キウイ 476kcal 塩分2.6g	かきあげ丼 味噌汁 筑前煮 洋梨缶 537kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 あじ塩焼き 金平ごぼう みかん缶 499kcal 塩分1.8g	高菜ご飯 味噌汁 卵の袋煮 バナナ 431kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツ炒め煮 りんご 576kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 親子煮 ふろふき大根 もやしのわさび和え 476kcal 塩分2.3g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 落とひじき煮物 ほうれん草のナムル 454kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン ビーフソテー 林檎とブロッコリーサラダ 522kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き ツナとじゃが芋の煮物 白菜の海苔和え 499kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 さんまの南蛮漬け 高野豆腐そぼろ煮 オクラおかか和え 523kcal 塩分2.2g

\* 4月の行事食のご案内 \*

12日 ソース焼きそば

18日 パンの日



\* 令和4年度の行事食予定 \*

毎年恒例の季節に合わせたスイーツデーやたこ焼きなどの縁日メニュー、昭和を感じられるナポリタン、セレクトメニューなどを予定しております。



	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 落の煮物 ひややっこ ねり梅 牛乳 474kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 青菜の煮浸し 沢庵漬け 牛乳 460kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 なっとう つぼ漬け 牛乳 536kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 長いもの千切り 桜大根 牛乳 568kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン はんぺんの五目煮 きゅうり漬物 牛乳 502kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 五目豆 海苔佃煮 牛乳 572kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツの炒め煮 胡瓜とえのきの梅和え しば漬け 牛乳 521kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め なっとう 赤かつぱ 牛乳 565kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい おから 桜大根 牛乳 574kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳 531kcal 塩分1.7g
昼食	ひき肉と野菜カレー たまごスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 642kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 揚げ出し豆腐 洋梨缶 590kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 芋の田舎煮 白桃缶 552kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鰯から揚げあんかけ 野菜炒め オレンジ 506kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ほっけ香味焼き 肉じゃが 黄桃缶 540kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 鯖の味噌煮 麻婆春雨 りんご 537kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ソース焼きそば たまごスープ グリーンサラダ 洋梨缶 540kcal 塩分3.4g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 芋金平 バナナ 546kcal 塩分2.6g	豚丼 味噌汁 ふろふき大根 白桃缶 550kcal 塩分2.0g	じゃこ葱チャーハン 春雨スープ 春巻き 杏仁豆腐 444kcal 塩分2.7g
夕食	ご飯 味噌汁 海老すりみ焼き 味噌おでん 焼き茄子 472kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 南瓜の含め煮 白菜ザー菜和え 496kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル 大根とあさりの炒め煮 マカロニサラダ 505kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 車麩の煮物 白菜の梅和え 434kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ ひじき煮 トマトサラダ 529kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 里芋の煮物 もやしの和え物 482kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 あじ漬け焼き 大根そぼろかけ 長芋のオクラ和え 465kcal 塩分1.3g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 白滝の炒め煮 キャベツわさび和え 471kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 五目炒め 明太サラダ 453kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き 厚揚げ炒り豆腐 ふきの和え物 529kcal 塩分2.4g

4 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

4月の旬の食材



<野菜類:菜の花・たらの芽・玉ねぎ・筍>  
 菜の花にはカロチンやビタミンCが豊富に含まれていますので、免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。

<果物類:いちご・キウイ・デコポン>  
 いちごはケーキによく使われますね☆  
 昭和20年代中ごろにショートケーキは一個900円したそうです。



	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			
朝	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 白菜と豚の煮物 煮豆 牛乳 601kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 白和え ふりかけ 牛乳 474kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ 金平ごぼう きゅうり漬物 牛乳 519kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 キャベツのツナ炒め ひややっこ たいみそ 牛乳 512kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 がんものおろし煮 長いもおろし しば漬 牛乳 505kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 オムレツ 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 523kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き にらの玉子とじ パイナップル缶 498kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 筑前煮 バナナ 529kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のピカタ ラトウユ 洋梨缶 549kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 芋のそぼろ煮 キウイ 561kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ひじきご飯 石狩汁 クリームコロッケ パイナップル缶 560kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 厚揚げと野菜の中華炒め みかん缶 549kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 大根金平 揚げ茄子ポン酢 440kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き ブロッコリーの海老あんかけ トマトの青じそ和え 509kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜煮つけ きゅうりの塩麴和え 469kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き 大根の含め煮 ブロッコリーサラダ 459kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 あさりすまし汁 回鍋肉 里芋の柚子照り煮 白菜なめ茸和え 492kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ ビーフソテー 茄子のごま和え 436kcal 塩分2.5g
昼	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き にらの玉子とじ パイナップル缶 498kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 筑前煮 バナナ 529kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のピカタ ラトウユ 洋梨缶 549kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 芋のそぼろ煮 キウイ 561kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ひじきご飯 石狩汁 クリームコロッケ パイナップル缶 560kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 厚揚げと野菜の中華炒め みかん缶 549kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 おくらすまし汁 鱈ちゃんちゃん焼き アスパラの炒め物 バナナ 483kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 あじー味焼き 八宝菜 オレンジ 507kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース おから 黄桃缶 565kcal 塩分2.0g	親子とじそば ポテトサラダ フルーツあんみつ 504kcal 塩分2.6g	ツナカレー 野菜スープ 盛り合わせサラダ バナナ 587kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 ほっけ梅じそ焼き 麻婆茄子 みかん缶 547kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 蒟の煮物 洋梨缶 579kcal 塩分2.5g	昭和の日 赤飯 とろろ昆布のすまし汁 さわらごま醤油焼き 煮しめ マンゴー缶 533kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豚のにんにくダレ焼き かにと錦糸の真薯 りんご 533kcal 塩分2.1g			
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー蟹あんかけ もやし海苔和え 522kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 松風焼き 山椒牛蒡 グリーンサラダ 545kcal 塩分1.9g	はんぺんのすまし汁 鱈の葱味噌焼き 車麩の煮物 白菜ナムル 444kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 里芋の煮物 青梗菜の生姜和え 482kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き 白滝金平 なめこおろし 405kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ おでん キャベツおかかか 432kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 にんじんと豚肉の金平 白菜のゆかり和え 487kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 肉じゃが きゅうり酢の物 479kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 煮鶏 さつま芋のてんぷら トマトサラダ 541kcal 塩分1.9g									

献立に  
春を感じて  
お花見を

