

5 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 豆腐と蟹のくず煮 白菜なめ苺和え 赤かつぱ 牛乳 503kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 オムレツ 厚揚げと切り干し大根の煮物 ふりかけ 牛乳 580kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 鯖の山椒焼き 切り昆布大豆 ねり梅 牛乳 563kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 大根金平 しば漬 牛乳 536kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 長芋おろし 煮豆 牛乳 592kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁 油子の照り焼き やさい炒め 白桃缶 507kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 焼き茄子 洋梨缶 500kcal 塩分1.5g	憲法記念日 ご飯 はんぺんのすまし汁 揚げ出し豆腐枝豆あんかけ 酢味噌和え みかん缶 467kcal 塩分2.2g	赤飯 あさりすまし汁 ほっけの葱味噌焼き 煮しめ・バナナ みどりの日 523kcal 塩分2.3g	五目ちらし寿司 筍のすまし汁 あんかけ茶碗蒸し ほうれん草胡麻和え 桜ようかん 642kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 金平ごぼう 青梗菜の海苔和え 539kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鰯煮つけ 大根そぼろかけ 菜の花おかか和え 436kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 筑前煮 もやしのわさび和え 504kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 芋の田舎煮 きゅうりの塩麴和え 525kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 蓮根と昆布の煮物 サラダ 481kcal 塩分1.9g

5月行事食予定



3日 🇯🇵 憲法記念日
4日 🇯🇵 みどりの日
5日 🇯🇵 こどもの日
13日 🌸 春のスイーツデー
24日 🌸 春の天ぷら御膳



	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 はんぺんの五目煮 なっとう 赤かつぱ 牛乳 514kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 山菜がんも煮 つぼ漬け 牛乳 509kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 醤油チキン おから 沢庵漬け 牛乳 531kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 さわら塩焼き 白菜の炒め煮 海苔佃煮 牛乳 539kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮浸し きゅうり漬物 牛乳 513kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 長芋の干切り 桜大根 牛乳 456kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごぼうの旨煮 ふりかけ 牛乳 494kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 しゅうまい 厚揚げと蕨の煮物 沢庵漬け 牛乳 585kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 なっとう和え 赤かつぱ 牛乳 518kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 がんもおろし煮 もやしのナムル しば漬け 牛乳 505kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き ふろふき大根・グリーンサラダ オレンジ 507kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け にらの玉子とし キウイ 519kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 あじピリ辛漬け焼き 南瓜煮つけ マンゴー缶 505kcal 塩分1.6g	チキンカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ みかん缶 530kcal 塩分2.7g	ご飯 とろろすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き さつま芋煮物 りんご 556kcal 塩分2.0g	広東麵 子持ちししゃもフライ フルーツあんみつ 573kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 アスパラの炒め物 黄桃缶 540kcal 塩分2.3g	チキンピラフ たまごスープ かにクリームコロッケ マカロニサラダ バナナ 555kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 洋梨缶 557kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ほうれん草のすまし汁 鯖の味噌煮 肉じゃが みかん缶 536kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 麻婆茄子 白菜ザー菜和え 505kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 焼き餃子 白滝の炒り煮 キャベツの梅和え 457kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 五目豆 青梗菜の生姜和え 505kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉団子の煮物 大根サラダ 521kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 五目炒め 白須昆布奴 463kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 茄子の味噌炒め ほうれん草なめ苺和え 480kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き 芋の煮物 白菜サラダ 496kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚ごま醤油焼き 切り干し大根 キャベツゆかり和え 408kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鰯のから揚げ葱ソース 山椒牛蒡 きゅうり酢の物 492kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 白滝金平 ひじきサラダ 508kcal 塩分2.5g



5 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 ひやっこ 桜大根 牛乳 517kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 ミートボール 白和え つぼ漬け 牛乳 553kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 鱈の西京焼き やさい炒め 海苔佃煮 牛乳 519kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 白菜と蟹の煮物 なっとう きゅうり漬物 牛乳 503kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし しば漬 牛乳 555kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン いり豆腐 ふりかけ 牛乳 562kcal 塩分2.6g
昼	親子丼 味噌汁 山菜の煮物 黄桃缶 553kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き いんげん金平 キウイ 493kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけの煮つけ 里芋の胡麻ダレがけ 洋梨缶 516kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 竹輪の炒め煮 バナナ 563kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鮭のフライタルタルソース 芋の田舎煮 オレンジ 584kcal 塩分2.1g	山菜五目御飯 味噌汁 大根の枝豆あんかけ 黒ゴマプリン 510kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 とろろすまし汁 回鍋肉 おでん 青梗菜のツナ和え 463kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴漬け焼き 高野豆腐そぼろ煮 白菜胡麻和え 482kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 大根炒め煮 トマト三杯酢 467kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈の梅じそ焼き 麻婆春雨 胡瓜のザー菜和え 498kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 煮鶏 じゃこピーマン ほうれん草柚香和え 458kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き 卵の袋煮 キャベツおかか和え 467kcal 塩分1.8g



* 5月8日母の日 *
普段なかなか感謝
を伝えられなくとも
この日は絶好の
チャンスですね👏
プレゼントを渡したり
手を合わせたり.....

カーネーションの花言葉は色によって異なるそうで、
『赤』: 母への愛・愛を信じる
『白』: 尊敬・純白の愛
『ピンク』: 温かい心・感謝
『オレンジ』: あなたを愛します などなど
気持ちを込めて今年はお花の色を意識してプレゼントしてみたいと思います👏



	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 蒔と鯖の煮物 ごぼうサラダ 沢庵漬け 牛乳 521kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツの梅和え ふりかけ 牛乳 477kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め なっとう つぼ漬け 牛乳 557kcal 塩分1.5g	ご飯・味噌汁 鮭のごま醤油 白菜の柚子胡椒煮 海苔佃煮 牛乳 547kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 厚揚げの煮物 桜大根 牛乳 567kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ 冷奴 煮豆 牛乳 545kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 海老ボール 青菜の煮浸し しば漬け 牛乳 504kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 五目豆 つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 534kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鱈香味焼き 蓮根と昆布の煮物 きゅうり漬物 牛乳 547kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 ほうれん草すまし汁 ほっけちゃんちゃん焼き ひじき煮 りんご 475kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め にらの玉子とじ パイナップル缶 556kcal 塩分1.9g	蟹と菜の花の混ぜご飯 筍のすまし汁 天ぷら 金平ごぼう 洋梨缶 558kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き ビーフソテー みかん缶 504kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ポークカレー えのき茸とオクラのスープ コールスローサラダ ヨーグルト和え 611kcal 塩分2.5g	月見うどん 野菜しゅうまい バナナ 476kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 つくね焼き やさい炒め 黄桃缶 498kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈から揚げあんかけ おから マンゴー缶 534kcal 塩分1.7g	あんかけ炒飯 春雨スープ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐 518kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 ひれかつおろしポン酢 芋の田舎煮 オレンジ 605kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁 チンジャオロース がんもの五目煮 トマトの和え物 524kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豆腐の肉みそあんかけ 南瓜煮つけ グリーンサラダ 491kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 切干大根 きゅうりの塩麴和え 433kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 酢鶏 里芋ピリ辛みそ煮 春菊と竹輪の和え物 533kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ ふろふき大根 ほうれん草おかか和え 389kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き 八宝菜 トマトサラダ 493kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かにと錦糸の真薯 白菜大葉和え 510kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 肉じゃが もやしの海苔和え 484kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 とろろすまし汁 鯖の味噌煮 麻婆茄子 林檎とブロッコリーサラダ 522kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 車麩の煮物 白菜ナムル 421kcal 塩分2.4g

