

6 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



水無月

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 醤油チキン いり豆腐 ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ ごぼうの旨煮 煮豆 牛乳	ご飯・味噌汁 ちくわの炒め煮 納豆 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 キャベツの蟹和え しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き 白菜の煮びたし 赤かつぱ 牛乳
食	556kcal 塩分2.5g	510kcal 塩分1.8g	522kcal 塩分1.8g	480kcal 塩分2.3g	552kcal 塩分2.0g
昼	鮭ちらし丼 すまし汁 大根のそぼろかけ バナナ	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 里芋の煮物 洋梨缶	ご飯 スープ ハンバーグ フライドポテト・バターコーン炒め コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 鱈バターホイル焼き 卵豆腐あんかけ 白桃缶	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 玉子とじ みかん缶
食	512kcal 塩分2.3g	512kcal 塩分1.9g	735kcal 塩分2.8g	536kcal 塩分2.1g	551kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き 白滝きんぴら きゅうりの塩麴和え	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 野菜炒め ほうれん草おかか和え	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ ひじき煮 マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 鶏の山椒味噌漬け焼き さつま芋煮物 ブロッコリーツナ和え	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え
食	453kcal 塩分1.7g	520kcal 塩分2.8g	422kcal 塩分2.6g	509kcal 塩分2.3g	460kcal 塩分2.2g

6月行事食

3日 ハンバーグソースセレクト

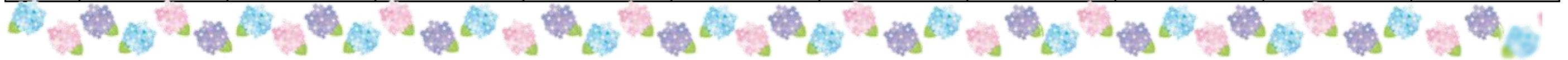
3種類のソースから好きなソースを1つ選んでいただきます♪

21日 いなり寿司の日

28日 昭和レトロメニュー

ナポリタンスパゲッティやプリンアラモードなど懐かしメニューを提供します☆

	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 山菜の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ キャベツ炒め煮 きゅうり漬物 牛乳	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋の千切り つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 ごぼうの旨煮 白和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 だしまき卵 茄子のみそ炒め 赤カツパ 牛乳	ご飯・味噌汁 赤ウイナー はんぺんの五目煮 しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 レンコンと昆布の煮物 冷奴 たいみそ 牛乳	ご飯・味噌汁 カレーの生姜醤油煮 野菜炒め ツボ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮びたし 桜大根 牛乳
食	554kcal 塩分2.9g	530kcal 塩分2.1g	553kcal 塩分2.3g	537kcal 塩分1.4g	462kcal 塩分1.6g	567kcal 塩分2.1g	551kcal 塩分2.7g	492kcal 塩分2.5g	483kcal 塩分2.0g	515kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 味噌汁 松風焼き 切り干し大根 キウイ	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ 春雨中華炒め パイナップル缶	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 南瓜煮つけ 黄桃缶	山菜とじそば おから フルーツポンチ	ツナカレー わかめスープ サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き ビーフソテー りんご	ご飯 すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 五目豆 洋梨缶	金平ご飯 味噌汁 信田煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 白滝の炒め煮 バナナ	赤飯 すまし汁 鱈の幽庵焼き 煮しめ 白桃缶
食	540kcal 塩分1.7g	519kcal 塩分2.4g	536kcal 塩分2.2g	434kcal 塩分2.4g	625kcal 塩分3.2g	525kcal 塩分1.6g	511kcal 塩分2.2g	608kcal 塩分1.8g	541kcal 塩分2.0g	505kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 芋のそぼろ煮 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 味噌おでん 青梗菜ナムル	ご飯 味噌汁 鱈ごま醤油焼き 揚げ茄子ポン酢 もやしのワサビ和え	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 芋の煮物 白菜の柚香和え	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ葱ソースかけ 大根と海老の煮物 もやしの和え物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ブロッコリー蟹あんかけ ひじきの和え物	ご飯 味噌汁 銀宝の照り焼き 肉じゃが ところてん	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 筑前煮 ブロッコリーおかか和え	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 焼きナスあんかけ コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜のニンニク醤油焼き 高野豆腐そぼろ煮 ポテトサラダ
食	505kcal 塩分2.1g	496kcal 塩分2.1g	466kcal 塩分1.7g	434kcal 塩分2.4g	462kcal 塩分2.1g	471kcal 塩分2.5g	497kcal 塩分2.0g	483kcal 塩分2.5g	487kcal 塩分1.9g	540kcal 塩分2.4g



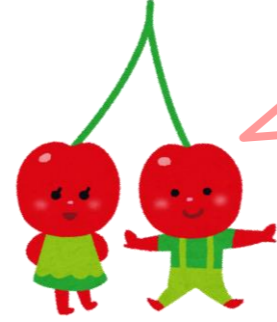
6 月後半 献立表

介護老人保健施設あつべつ

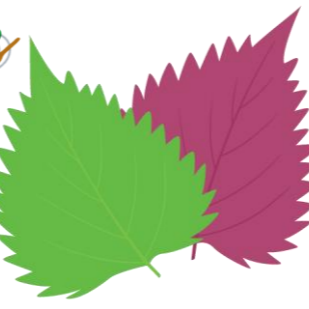


	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 キャベツなめたけ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜のみそ炒め 長芋おろし	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 納豆	ご飯・味噌汁 オムレツ 山菜とがんと煮	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き もやし五目炒め	ご飯・味噌汁 醤油チキン 大根金平
食	しば漬け 牛乳 553kcal 塩分2.6g	きゅうり漬物 牛乳 555kcal 塩分1.7g	沢庵漬け 牛乳 508kcal 塩分2.3g	ふりかけ 牛乳 555kcal 塩分2.5g	海苔佃煮 牛乳 548kcal 塩分2.1g	桜大根 牛乳 494kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 味噌汁 豚のおろしポン酢炒め	かつ丼 味噌汁 大根サラダ	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮	ご飯 味噌汁 つくね焼き	いなり寿司 つみれ汁
食	芋の田舎煮 りんご 521kcal 塩分1.8g	キウイ 564kcal 塩分1.8g	アスパラ炒め物 マンゴー缶 474kcal 塩分2.4g	切り干し大根 オレンジ 497kcal 塩分1.9g	里芋の煮物 パイナップル缶 489kcal 塩分2.1g	卵豆腐あんかけ 小豆羹 564kcal 塩分3.2g
夕	ご飯 すまし汁 ほっけネギみそ焼き	ご飯 味噌汁 油子煮つけ	ご飯 味噌汁 煮鶏	ご飯 味噌汁 チンジャオロース	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ	ご飯 味噌汁 鱒の照り焼き
食	八宝菜 もやしの和風和え 450kcal 塩分1.8g	人参と豚肉の金平 青梗菜の海苔和え 462kcal 塩分2.4g	さつま芋の天ぷら 白菜のワサビマヨ和え 552kcal 塩分1.9g	南瓜そぼろあんかけ ブロッコリーサラダ 515kcal 塩分2.3g	キャベツ炒め煮 ほうれん草胡麻和え 498kcal 塩分2.4g	おから さつまいもサラダ 506kcal 塩分1.9g

* 6月 旬の食材 *



さくらんぼ
アスパラギン酸やリンゴ酸、クエン酸などの酸味成分が含まれていて、疲労回復につながるそうですよ☆



しそ
独特の香りは「日本のハーブ」と呼ばれています。赤紫蘇には、ポリフェノールのアントシアニンが含まれています☆

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め	ご飯・味噌汁 ひじき煮	ご飯・味噌汁 鯖のおろしかけ	ご飯・味噌汁 蟹入りシュウマイ	ご飯・味噌汁 白菜と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮	ご飯・味噌汁 ハンバーグ	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き
食	ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 513kcal 塩分1.8g	キャベツシラス和え ふりかけ 牛乳 527kcal 塩分2.4g	納豆 しば漬 牛乳 529kcal 塩分1.9g	はんぺん煮物 赤かっぱ 牛乳 520kcal 塩分2.5g	青梗菜のなめたけ和え ツボ漬け 牛乳 548kcal 塩分2.4g	きゅうり酢の物 ねり梅 牛乳 505kcal 塩分2.3g	白和え 沢庵漬け 牛乳 507kcal 塩分1.5g	長芋おろし しば漬け 牛乳 536kcal 塩分2.1g	きんぴらごぼう 海苔佃煮 牛乳 528kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁 鱈タルタル焼き	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風	ご飯 味噌汁 ほっけ和風ムニエル	チキンカレー 野菜スープ	ご飯 味噌汁 カレーの山椒焼き	ご飯 味噌汁 豚もやし炒め	ナポリタンスパゲッティ マッシュルームスープ	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き	ご飯 味噌汁 五目御飯
食	五目金平 洋梨缶 602kcal 塩分2.2g	ふんわり五目蒸し キウイ 516kcal 塩分1.7g	芋金平 黄桃缶 530kcal 塩分2.0g	スパゲティサラダ バナナ 612kcal 塩分2.6g	肉じゃが マンゴー缶 521kcal 塩分1.9g	ふろふき大根 洋梨缶 514kcal 塩分1.7g	エビフライ プリンアラモード 539kcal 塩分2.6g	蟹豆腐 りんご 504kcal 塩分2.0g	大根の枝豆あんかけ 黄桃缶 472kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ	ご飯 すまし汁 豚の味噌漬け焼き	ご飯 味噌汁 鱈の梅しそ焼き	ご飯 味噌汁 酢鶏	ご飯 味噌汁 あおさ蒸しあんかけ	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け	ご飯 味噌汁 豚のゴマ醤油焼き	ご飯 味噌汁 焼き餃子
食	茄子のみそ炒め 白菜なめたけ和え 433kcal 塩分2.5g	大根の含め煮 青梗菜の生姜和え 473kcal 塩分2.7g	にらの卵とじ もやしおかか和え 475kcal 塩分1.9g	切昆布大豆 オクラ和え物 422kcal 塩分1.7g	鶏煮 冷奴 471kcal 塩分1.9g	里芋のそぼろ煮 温泉卵 508kcal 塩分2.3g	南瓜煮つけ しめじザーサイ和え 484kcal 塩分2.5g	ツナとじゃがいもの煮物 ところてん 497kcal 塩分2.0g	野菜炒め 明太サラダ 515kcal 塩分2.8g

