

8 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



8月はお盆の時期ですね  
キュウリは馬、ナスは牛を表していて、  
来るときは馬で早く、戻るときは牛の  
ようにゆっくり帰って行ってほしいと  
いう願いだそうです☆



	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 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 569kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 青菜の煮びたし 納豆 赤カッパ 牛乳 515kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 車麩の煮物 桜大根 牛乳 562kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 きのこソテー 海苔佃煮 牛乳 540kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 醤油チキン キャベツと厚揚げの煮物 ツボ漬け 牛乳 551kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 味噌汁 酢鶏 五目豆 オレンジ 470kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈の酒蒸しポン酢 がんもの五目煮 バナナ 475kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ ビーフソテー りんご缶 501kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ醤油焼き 大根味噌金平 すいか 476kcal 塩分1.7g	冷やし中華 春巻き フルーチェ 487kcal 塩分2.7g
夕	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き 芋の田舎煮 キャベツワサビ和え 506kcal 塩分2.3g	ご飯 すまし汁 豚のみそ漬け焼き 大根の蟹あんかけ ごぼうサラダ 520kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 落煮 マカロニサラダ 450kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 芋コロッケ ほうれん草なめたけ和え 528kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 茄子の味噌炒め 白菜和風和え 480kcal 塩分2.2g

# 8月行事食



5日は毎年恒例の冷やし中華提供！



25日は昨年も好評だったスパイスカレーを提供🍲



	6日	7日	8日	9日	10日	11日 山の日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯・味噌汁 オムレツ 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳 514kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 ミートボール 白菜の海苔和え 煮豆 牛乳 579kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 おくらのおかか和え 沢庵漬け 牛乳 536kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 カレーの生姜醤油煮 ほうれん草の山かけ 海苔佃煮 牛乳 496kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 納豆 しば漬け 牛乳 539kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 ウイナー炒め 白菜胡麻和え 赤かっぱ 牛乳 532kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 切り干し大根煮 ふりかけ 牛乳 504kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ほうれん草おかか和え ツボ漬け 牛乳 528kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 豚と鶏の煮物 シラスやっこ きゅうり漬物 牛乳 490kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 味噌だれチキン 白菜と蟹の煮物 海苔佃煮 牛乳 492kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 切り干し大根 洋梨缶 566kcal 塩分1.8g	紫陽花ちらし すまし汁 卵豆腐枝豆あんかけ メロン 414kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鯖フライタルソース 里芋の煮物 すいか 552kcal 塩分2.1g	ツナカレー スープ トマトサラダ フルーツあんみつ 601kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 ブロッコリー蟹あんかけ バナナ 551kcal 塩分1.8g	どうもろこし ご飯 味噌汁 肉団子盛り合わせ キャベツの大葉和え オレンジ 449kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが パイナップル缶 553kcal 塩分2.1g	ご飯 すまし汁 鱈ちゃんちゃん焼き 南瓜煮つけ 黄桃缶 479kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 おろしポン酢ハンバーグ ひじき煮 洋梨缶 515kcal 塩分2.2g	たまご丼 味噌汁 キャベツの梅和え キウイ 463kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の塩焼き 野菜炒め ブロッコリーツナ和え 463kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き 芋の煮物 コールスローサラダ 526kcal 塩分1.9g	ご飯 すまし汁 鶏のみそ漬け焼き ちくわの炒め煮 春雨サラダ 465kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 卵の袋煮 キャベツ昆布和え 489kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 山椒ゴボウ 大根サラダ 494kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 出し巻き卵 グリーンサラダ 527kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 メンチカツ ふろふき大根 アスパラからし和え 522kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 人参とさつま揚げの金平 スパゲティサラダ 514kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 とろアジの香味焼き 白滝の炒め煮 冷やしトマト 519kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 はがとお南蛮漬け 芋の金平風炒め リンゴとブロッコリーサラダ 595kcal 塩分2.2g



8 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 目玉焼きオムレツ もやしのナムル ふりかけ 牛乳 467kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き いり豆腐 沢庵漬け 牛乳 540kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 納豆 しば漬け 牛乳 508kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 厚揚げのみそ炒め 青梗菜の塩麴和え 桜大根 牛乳 520kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 赤ウィンナー ゴボウの旨煮 煮豆 牛乳 556kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 アスパラの和え物 ツボ漬け 牛乳 534kcal 塩分2.4g				
昼	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ 大根そぼろかけ マンゴー 492kcal 塩分2.0g	海老ピラフ スープ クリームコロッケ 黄桃缶 531kcal 塩分2.4g	ご飯 すまし汁 松風焼き 芋とコーンの炒め物 バナナ 531kcal 塩分1.8g	バターロール・あんパン クラムチャウダー 肉詰めピーマンフライ 卵サラダ すいか 571kcal 塩分3.1g	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 おから オレンジ 504kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の梅しそ焼き 切り干し大根 黄桃缶 502kcal 塩分1.7g				
夕	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き がんも含め煮 かぼちゃサラダ 545kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏のニンニク醤油焼き 里芋のゴマダレかけ シラスおろし和え 462kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鯖和風ムニエル にらの卵とじ キャベツの生姜和え 513kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 めめき煮つけ マーボー春雨 白菜のゆかり和え 426kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 大根金平 ほうれん草の海苔和え 449kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 筑前煮 もやしちくわ和え 542kcal 塩分2.4g				
	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 肉しゅうまい 野菜炒め 赤カッパ 牛乳 554kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ レンコンと昆布の煮物 桜大根 牛乳 536kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 キャベツ胡麻和え きゅうり漬物 牛乳 473kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 蒟と厚揚げの煮物 長芋酢 ふりかけ 牛乳 520kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸の真薯 がんも五目煮 沢庵漬け 牛乳 557kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 茄子のみそ炒め 納豆 しば漬け 牛乳 556kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 豆腐野菜バーグ ほうれん草の山かけ ねり梅 牛乳 519kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き 青菜の煮びたし たいみそ 牛乳 523kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 厚揚げ蟹豆腐 もやしの海苔和え ふりかけ 牛乳 549kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 538kcal 塩分1.7g
昼	ご飯 味噌汁 ホッケー味焼き 高野豆腐そぼろ煮 マンゴー 501kcal 塩分1.9g	きつねうどん 豆腐あさり煮 クリーム和え 444kcal 塩分3.2g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 八宝菜 洋梨缶 572kcal 塩分1.9g	スパイスカレー スープ サラダ すいか 626kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ葱ソースかけ アスパラの炒め物 バナナ 573kcal 塩分2.0g	豚丼 味噌汁 里芋の煮物 りんご 516kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 五目御飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 五目豆 みかん缶 528kcal 塩分2.0g	ふんわり五目蒸し 黄桃缶 515kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 人参と豚肉の炒め物 マンゴー 518kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き 芋の金平風炒め バナナ 546kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 芋の田舎煮 焼きナス 482kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜煮つけ 冷やしトマト 539kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ 冬瓜蟹あんかけ ひじきサラダ 464kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麴漬け焼き 柚子味噌大根 もやしおかか和え 392kcal 塩分1.4g	紅ショウガ入りすりみ焼き きんぴらごぼう ほうれん草なめたけ和え 454kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 カレーの照り焼き 肉じゃが 白菜ワサビ和え 491kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き ちくわの炒め煮 アスパラのツナ和え 467kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 すまし汁 そいネギみそ焼き 玉子とじ 冷奴 489kcal 塩分2.0g	豚しゃぶの梅肉和え 焼きナスあんかけ 白菜ナムル 453kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮 大根の含め煮 ほうれん草ザーサイ和え 468kcal 塩分3.2g



「熱中症予防」と、「新しい生活様式」を両立させましょう!

- ・人と十分な距離（2m以上）離れている時はマスクを外しましょう!
- ・マスク着用時は激しい運動は避けましょう!
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう!

