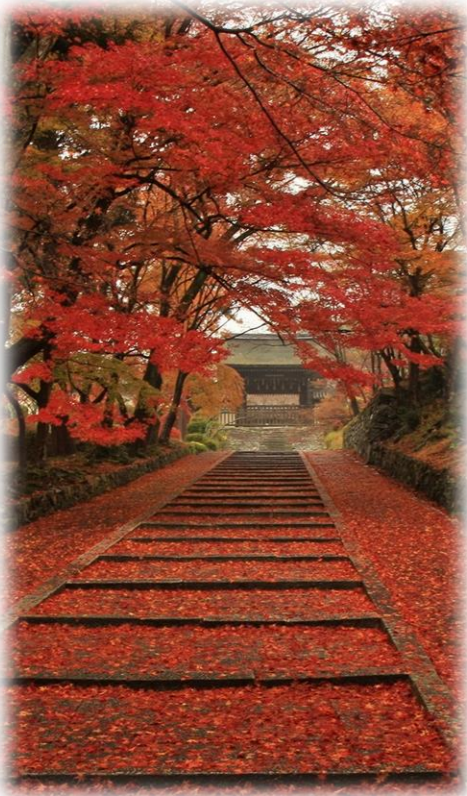


11 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ味噌炒め ほうれん草の蟹和え	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め なっとう	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯・味噌汁 さば塩焼き 白和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 白菜ザー菜和え
食	ふりかけ 牛乳 548kcal 塩分2.0g	しば漬け 牛乳 563kcal 塩分1.9g	たいみそ 牛乳 507kcal 塩分3.0g	きゅうり漬物 牛乳 486kcal 塩分1.3g	つぼ漬け 牛乳 490kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 味噌汁 しらす入り卵焼き オイスターソース炒め	ご飯 味噌汁 鱈のピカタ 芋の田舎煮	きのこ菊の混ぜご飯 あさりすまし汁 鮭の山椒味噌焼き 大根そぼろかけ	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 麻婆茄子	ご飯 味噌汁 油子の香味焼き 鶏としめじのクリーム煮
食	洋梨缶 柿 519kcal 塩分1.9g	柿 552kcal 塩分2.2g	黄桃缶 バナナ 522kcal 塩分2.0g	バナナ 552kcal 塩分2.1g	オレンジ 505kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き 金平ごぼう 焼き茄子	ご飯 味噌汁 鶏の梅じそ焼き ひじき煮 さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ トマトのおろしポン酢和え	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 芋の金平風炒め もやしの大葉和え	ご飯 味噌汁 豚の塩麩焼き 蒟と厚揚げの煮物 大根サラダ
食	501kcal 塩分2.0g	482kcal 塩分2.2g	486kcal 塩分1.9g	488kcal 塩分2.4g	512kcal 塩分1.7g

11月行事食ご案内



10日 🍚 新米銘柄食べ比べ (ゆめぴりか/ななつぼし) たらこ昆布 塩辛
ご飯のお供と一緒に新米を楽しんで頂きます😊

18日 🍜 中華の日
炒飯や蟹玉、餃子、杏仁豆腐の中華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 がんもの五目煮 キャベツの海苔和え	ご飯・味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 なっとう	ご飯・味噌汁 とろあじー味焼き 大根金平	ご飯・味噌汁 オムレツ 五目豆	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ほうれん草なめ苺和え	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 きのこ炒め	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 車麩の煮物	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 ほうれん草白須和え
食	赤かつぱ 牛乳 493kcal 塩分2.0g	煮豆 牛乳 566kcal 塩分2.2g	桜大根 牛乳 539kcal 塩分1.3g	ふりかけ 牛乳 533kcal 塩分2.1g	沢庵漬け 牛乳 517kcal 塩分1.9g	しば漬け 牛乳 524kcal 塩分2.1g	つぼ漬け 牛乳 555kcal 塩分2.3g	きゅうり漬物 牛乳 556kcal 塩分2.7g	ふりかけ 牛乳 535kcal 塩分2.6g	沢庵漬け 牛乳 451kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き 切干大根	シーフードカレー たまごスープ コールスローサラダ	かき揚げうどん ミートボール みかん缶	ご飯 とろろすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き	新米銘柄食べ比べ いか塩辛/たらこ昆布 豚汁/ほっけ塩焼き	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子みそ田楽	親子丼 味噌汁 アスパラの炒め物	ご飯 味噌汁 鱈のごま醤油焼き おから	ご飯 味噌汁 あさりのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 高野豆腐そぼろ煮
食	りんご缶 509kcal 塩分1.9g	フルーツポンチ 572kcal 塩分3.0g	548kcal 塩分3.4g	バナナ 510kcal 塩分2.2g	柿 543kcal 塩分2.5g	黄桃缶 501kcal 塩分2.0g	りんご 506kcal 塩分2.1g	オレンジ 527kcal 塩分1.6g	バナナ 510kcal 塩分2.1g	白桃缶 632kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け 揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 松風焼き やさい炒め	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ みそおでん	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 芋の煮物	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン 白滝の炒り煮	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 大根の麻婆あんかけ	ご飯 味噌汁 花麩のすまし汁 鯖の味噌煮	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 山椒牛蒡	ご飯 味噌汁 煮鶏 芋の蟹あんかけ
食	オクラのおかか和え 521kcal 塩分1.8g	青梗菜のわさび和え 463kcal 塩分1.7g	グリーンサラダ 480kcal 塩分2.2g	トマトサラダ 521kcal 塩分2.3g	ひじきサラダ 516kcal 塩分2.5g	白菜のゆかり和え 488kcal 塩分2.8g	昆布和え 502kcal 塩分2.1g	ブロッコリーおかか和え 477kcal 塩分2.6g	青梗菜の生姜和え 507kcal 塩分2.0g	キャベツのワカメ和え 444kcal 塩分2.2g



11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			
朝食	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 青菜の煮浸し 海苔佃煮 牛乳 502kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 竹輪の炒め煮 なつとう しば漬け 牛乳 520kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 566kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 青梗菜の蟹和え 赤かっぱ 牛乳 491kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 とろあじ塩焼き ひじき煮 つぼ漬け 牛乳 510kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 醤油チキン 切干大根 ふりかけ 牛乳 491kcal 塩分2.1g			
昼食	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ もやし五目炒め みかん缶 595kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ふろふき大根 りんご 510kcal 塩分1.4g	鮭レタス炒飯 春雨スープ 蟹玉 揚げ餃子・もやしのナムル 杏仁豆腐 550kcal 塩分3.3g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 芋のそぼろ煮 黄桃缶 651kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 落煮 パイナップル缶 517kcal 塩分2.4g	けんちんそば クリームコロッケ フルーツあんみつ 465kcal 塩分2.2g			
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ にんじんと豚肉の金平 アスパラ辛子和え 436kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し ビーフソテー 白菜のツナ和え 478kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ほっけの和風ムニエル 茄子の味噌炒め なめこおろし 494kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏のカレー照り焼き 切り昆布大豆煮 大根サラダ 447kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 南瓜煮つけ ブロッコリー胡麻和え 511kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚の野菜炒め にらの玉子とじ ポテトサラダ 553kcal 塩分2.5g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げときのこの煮物 長芋の千切り きゅうり漬物 牛乳 514kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 がんもの味噌煮 きゅうり酢の物 しば漬け 牛乳 489kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 蓮根と昆布の煮物 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ なつとう和え 赤かっぱ 牛乳 521kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳 587kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 車麩の煮物 長芋おろし 桜大根 牛乳 470kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー キャベツ炒め煮 つぼ漬け 牛乳 543kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鰯の生姜醤油煮 がんものおろし煮 煮豆 牛乳 532kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 白菜柚子胡椒煮 なつとう 赤かっぱ 牛乳 538kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 味噌汁 鱈のフライタルタルソースかけ 大根の枝豆あんかけ 洋梨缶 592kcal 塩分2.1g	赤飯 卵のすまし汁 鶏の辛子醤油焼き 里芋の煮物 柿 577kcal 塩分2.1g	チキンカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ バナナ 568kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱈の唐揚げソースかけ 白滝金平 マンゴー缶 518kcal 塩分2.0g	まいたけご飯 味噌汁 厚揚げホイル焼き 南瓜サラダ オレンジ 533kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 肉じゃが りんご 550kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 落とツナの煮物 パイナップル缶 562kcal 塩分2.2g	里芋おこわ 味噌汁 焼き茄子 豆腐サラダ バナナ 500kcal 塩分2.6g	ビビンバ丼 わかめスープ ごぼうサラダ オレンジ 514kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 芋の田舎煮 キャベツのゆかり和え 463kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 ほっけの一味焼き 八宝菜 ひややつこ 452kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のおろしポン酢 蟹豆腐 じゃこピーマン 477kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 芋の煮物 もやしなめ茸和え 497kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鱈の照り焼き おから キャベツの梅和え 478kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 五目豆 マカロニサラダ 553kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豚のねぎ塩焼き ふろふき大根山椒味噌 ほうれん草白須和え 423kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 豚もやし炒め 林檎とブロッコリーサラダ 527kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麩漬け焼き おでん 長芋酢 455kcal 塩分2.1g



栗について

栗ご飯で食べているところは果肉ではなく種なのです。

鬼皮&渋皮をスルっとむく方法
 鬼皮が付いたまま一晩冷凍
 ボールに冷凍した栗を入れて熱湯を注ぎ、5分置く
 時間を置いたら下の方に切り込みを入れ、手でむく。

