

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	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 厚揚げとキャベツ味噌炒め ほうれん草の蟹和え ふりかけ 牛乳 548kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め なっとう しば漬け 牛乳 563kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 ブロッコリーの胡麻和え たいみそ 牛乳 507kcal 塩分3.0g	ご飯・味噌汁 さば塩焼き 白和え きゅうり漬物 牛乳 486kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 白菜ザーサイ和え つぼ漬け 牛乳 490kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 しらす入り卵焼き オイスターソース炒め 洋梨缶 柿 519kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 鮭のピカタ 芋の田舎煮 柿 552kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 きのこと菊の混ぜご飯 あさりすまし汁 鮭の山椒味噌焼き 大根そぼろかけ 黄桃缶 522kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 海老風味蒸し 麻婆茄子 バナナ 552kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 油子の香味焼き 鶏としめじのクリーム煮 オレンジ 505kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 鰯の照り焼き 金平ごぼう 焼き茄子 501kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鶏の梅じそ焼き ひじき煮 さつまいもサラダ 482kcal 塩分2.2g	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 486kcal 塩分1.9g	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 大根サラダ 488kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 豚の塩麹焼き 蕗と厚揚げの煮物 大根サラダ 512kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 がんものの五目煮 キャベツの海苔和え 赤かつぱ 牛乳 493kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮 煮豆 牛乳 566kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろんこん煮 なっとう 桜大根 牛乳 539kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 とろあじ一味焼き 大根金平 ふりかけ 牛乳 533kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 オムレツ 五目豆 沢庵漬け 牛乳 517kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 524kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 555kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 きのこ炒め きゅうり漬物 牛乳 556kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 535kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 ほうれん草白須和え 沢庵漬け 牛乳 451kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯・味噌汁 鶏の漬け焼き 切干大根 りんご缶 509kcal 塩分1.9g	シーフードカレー たまごスープ コールスローサラダ フルーツポンチ 572kcal 塩分3.0g	かき揚げうどん ミートボール みかん缶 548kcal 塩分3.4g	ご飯・味噌汁 いか塩辛／たらこ昆布 鶏ちゃんちゃん焼き たまご豆腐あんかけ バナナ 510kcal 塩分2.2g	新米銘柄食べ比べ いか塩辛／たらこ昆布 鶏ちゃんちゃん焼き たまご豆腐あんかけ バナナ 柿 543kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 豚汁 煮込みハンバーグ 茄子みそ田楽 黄桃缶 501kcal 塩分2.0g	親子丼 味噌汁 アスパラの炒め物 りんご 506kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鰯のごま醤油焼き おから オレンジ 527kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 あさりのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 芋とコーンの炒め物 バナナ 510kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 ぶりの照り焼き 高野豆腐そぼろ煮 白桃缶 632kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 焼きさんま南蛮漬け 揚げ出し豆腐 オクラのおかか和え 青梗菜のわさび和え 521kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 松風焼き やさい炒め みそおでん グリーンサラダ 463kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 和風卵焼きあんかけ 芋の煮物 トマトサラダ 521kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 さつま揚げ 肉詰めピーマン 白滝の炒り煮 ひじきサラダ 516kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 めぬきの煮つけ 大根の麻婆あんかけ 白菜のゆかり和え 昆布和え 488kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 花麩のすまし汁 鰯の味噌煮 肉じゃが 昆布和え 502kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豆腐ステーキ 山椒牛蒡 青梗菜の生姜和え 507kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 煮鶏 芋の蟹あんかけ キャベツのワカメ和え 444kcal 塩分2.2g							
夕食																									

11月行事食ご案内



10日(日)新米銘柄食べ比べ
(ゆめぴりか／ななつぼし)

ご飯のお供と一緒に新米を楽しんで頂きます😊

18日(土)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

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 なっとう 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

	22日	23日	24日	25日	26日	27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 なっとう和え 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 なっとう 赤かっぱ 牛乳 538kcal 塩分1.9g

	28日	29日	30日					
朝食	ご飯・味噌汁 赤飯 卵のすまし汁 鰯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	ご飯・味噌汁 チキンカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ 里芋の煮物 柿 577kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 まいたけご飯 味噌汁 厚揚げ葱ソースかけ 白滝金平 マンゴー缶 568kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 さば塩焼き 肉じゃが りんご 533kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スパニッシュオムレツ 蕗とツナの煮物 パイナップル缶 550kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 里芋おこわ わかめスープ 焼き茄子 豆腐サラダ オレンジ 562kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ビビンバ丼 ごぼうサラダ オレンジ 500kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 白菜柚子胡椒煮 なっとう 赤かっぱ 牛乳 514kcal 塩分2.0g

	31日
朝食	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



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
時間をおいたら下の方に切り込みを入れ、手でむく。

