

12 月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



2022年もラストの月ですね!
風邪をひかず、元気に年越しできるよう体調管理を
しっかりしましょう☆

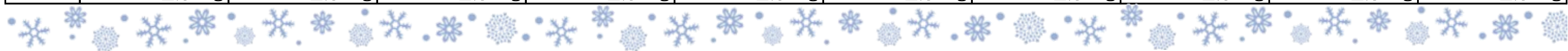
	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 白和え 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン キャベツと厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯・味噌汁 ミートボール 温やっこ塩昆布タレ ねり梅 牛乳	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ きのこ炒め 沢庵漬け 牛乳
食	468kcal 塩分1.5g	542kcal 塩分2.4g	575kcal 塩分2.4g	526kcal 塩分2.1g	516kcal 塩分1.8g
昼	鶏とじ麺 海老入りシウマイ フルーツあんみつ	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 芋の金平風炒め 白桃缶	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 切り干し大根 洋梨缶	ご飯 味噌汁 油子から揚げあんかけ 南瓜煮つけ オレンジ	金平ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル りんご
食	519kcal 塩分3.1g	569kcal 塩分2.2g	521kcal 塩分2.0g	491kcal 塩分1.6g	475kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁 豚ニンニク醤油焼き いり豆腐 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 すりみ蒸し柚子あん 卵の袋煮 青梗菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 とろあじ塩焼き 筑前煮 白菜の蟹和え	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 茄子のみそ炒め ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 蟹メンチカツ 芋のそぼろ煮 キャベツの大葉和え
食	524kcal 塩分1.8g	471kcal 塩分2.3g	460kcal 塩分2.2g	498kcal 塩分1.9g	559kcal 塩分2.6g

12月行事食

*13日 オムライスソースセレクト
→2種類のソースから選んで
いただきます☆



	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 豚バラ大根煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草おかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯・味噌汁 だし巻き卵 もやしとちくわの和え物 海苔佃煮 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げひじき煮 オクラおろし和え 高菜漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ キャベツ炒め煮 桜大根 牛乳	ご飯・味噌汁 醤油チキン れんこんと昆布の煮物 つぼ漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 もやしの海苔和え 赤カッパ 牛乳	ご飯・味噌汁 厚揚げと野菜のみそ炒め ほうれん草シラス和え ふりかけ 牛乳	ご飯・味噌汁 青菜の煮びたし 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 長芋おろし 桜大根 牛乳
食	594kcal 塩分2.1g	554kcal 塩分2.7g	532kcal 塩分2.1g	490kcal 塩分2.2g	492kcal 塩分1.9g	506kcal 塩分2.2g	451kcal 塩分2.0g	548kcal 塩分2.1g	512kcal 塩分1.9g	482kcal 塩分1.2g
昼	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ つくね塩煮 マンゴー缶	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き 人参と豚肉の金平 黄桃缶	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き ゴボウの旨煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 ビーフソテー 洋梨缶	ポークカレー しめじスープ サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 とろあじの香味焼き がんもときのこの煮物 黄桃缶	ご飯 すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き にらの卵とじ マンゴー缶	オムライス *ホワイトソース*和風ソース マッシュルームスープ コールスローサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 筑前煮 みかん缶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 洋梨缶
食	519kcal 塩分2.1g	507kcal 塩分1.4g	488kcal 塩分1.5g	567kcal 塩分1.7g	613kcal 塩分2.4g	607kcal 塩分2.0g	516kcal 塩分2.0g	620kcal 塩分3.4g	546kcal 塩分2.2g	594kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ マーボー春雨 白菜胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 芋の田舎煮 ブロッコリーツナ和え	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き おから アスパラの和え物	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 大根アサリ煮 白菜なめたけ和え	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 五目豆 揚げ茄子ポン酢	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマンフライ 豆腐の蟹あんかけ 青梗菜ナムル	ご飯 味噌汁 さんま山椒煮 白滝きんぴら キャベツの塩麴和え	ご飯 味噌汁 鱸和風ムニエル 肉じゃが きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 蟹と錦糸の真薯 ブロッコリー和え物	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し おでん 白菜の海苔和え
食	451kcal 塩分2.6g	536kcal 塩分2.6g	499kcal 塩分2.0g	490kcal 塩分2.4g	434kcal 塩分2.4g	472kcal 塩分2.2g	561kcal 塩分2.5g	504kcal 塩分2.1g	496kcal 塩分1.6g	450kcal 塩分2.5g



12 月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



今年1年大変お世話になりました🙏
 今まであまり実施したことがなかった行事食も提供してみたの
 ですがいかがだったでしょうか??
 なかなかコロナが落ち着かず、みなさん大変なことと思います
 が来年こそ落ち着くよう祈っております…。
 来年もおいしく、安全で、楽しい食事の提供に努めて参ります
 のでどうぞよろしくお願ひ致します!!

管理栄養士 高島・長内

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	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 赤ウィンナー 車麩の煮物 きゅうり漬物 牛乳 521kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 567kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい いり豆腐 海苔佃煮 牛乳 629kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 カレーの生姜醤油煮 キャベツなめたけ和え ふりかけ 牛乳 470kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 肉豆腐 オクラなめこ しば漬け 牛乳 533kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 海老ふんわり蒸し 白菜わさび和え ねり梅 牛乳 524kcal 塩分2.4g											
昼	三食丼 味噌汁 揚げだし豆腐 リンゴコンポート 582kcal 塩分2.0g	鶏めし 味噌汁 芋の含め煮 洋梨缶 469kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 ホッケのゴマ醤油焼き 蕎麦 オレンジ 470kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き 厚揚げオイスター炒め バナナ 553kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 紅ショウガすりみ焼き ふろふき大根 パイナップル缶 501kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 味噌ラーメン コロッケ ヨーグルトかけ 518kcal 塩分2.0g											
夕	ご飯 味噌汁 油子の煮つけ マーボー茄子 トマト三杯酢 449kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 厚揚げ切り干し大根 もやしのゆかり和え 510kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の南蛮漬け 切昆布大豆煮 白菜梅おかか和え 485kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き きんぴらごぼう ほうれん草胡麻和え 503kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏のニンニク醤油焼き 芋の田舎煮 スパゲティサラダ 519kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 高野豆腐そぼろ煮 さつまいもサラダ 505kcal 塩分2.4g											
朝	ご飯・味噌汁 キャベツと豚肉の煮びたし 納豆 赤カッパ 牛乳 532kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 とろアジー味焼き ひじき煮 桜大根 牛乳 537kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 鶏そぼろれんこん煮 きゅうり漬物 牛乳 531kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 鯖の照り焼き おから つぼ漬け 牛乳 521kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ミートボール 白和え ふりかけ 牛乳 587kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほっけ山椒焼き もやし五目炒め 沢庵漬け 牛乳 509kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 オムレツ 大根炒め煮 桜大根 牛乳 536kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 甘酢チキン 豆腐とあさりの塩煮 海苔佃煮 牛乳 532kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 切り干し大根 納豆 しば漬け 牛乳 499kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 海老バーグ 白菜柚子胡椒煮 きゅうり漬物 牛乳 493kcal 塩分2.1g							
昼	冬 ご飯 柚子椀 めばるの煮つけ じゃこピーマン 冬至かぼちゃ 467kcal 塩分2.1g	ツナカレー ほうれん草スープ トマトサラダ キウイ 554kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め ブロッコリー蟹あんかけ りんご 495kcal 塩分1.9g	ピラフ 卵スープ ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物盛り合わせ 562kcal 塩分2.8g	中華丼 春雨スープ キャベツワサビ和え 洋梨缶 457kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 卵けんちん寄せ みかん 572kcal 塩分1.9g	ご飯 すまし汁 鱈のちゃんちゃん焼き 五目豆 バナナ 495kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 芋とコーンの炒め物 キウイ 504kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 白滝の炒り煮 洋梨缶 572kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 油子と風ムニエル 豚バラ大根煮 パイナップル缶 542kcal 塩分1.8g							
夕	ご飯 味噌汁 親子煮 アスパラの炒め物 りんごとブロッコリーサラダ 515kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 茄子のみそ炒め もやしの生姜和え 493kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 蕎麦と鯖の煮物 ほうれん草おかか和え 477kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが 白菜海苔和え 511kcal 塩分2.0g	ご飯 すまし汁 鶏のみそ漬け焼き にらの卵とじ きゅうり酢の物 473kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 かれい煮つけ 里芋のゴマダレかけ 茄子ポン酢和え 434kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース がんもおろし煮 青梗菜梅和え 524kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き みそおでん きゃべつの大葉和え 485kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ さつま芋金平 もやし胡麻和え 513kcal 塩分2.8g	ゆかりご飯 年越しそば 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐蟹あんかけ 菊花和え 552kcal 塩分2.8g							

