1月　前半　献立表　介護老人保健施設あつべつ

明けましておめでとうございます!!

今年も日々精進しながら気づきを大切により良いお食事の提供を楽しんで頂けるよう努めさせて頂きます。

今年も宜しくお願い致します。

栄養科　高畠・長内

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	元旦 ご飯・味噌汁 八幡巻き おせち盛り合わせ すじこ 牛乳 468kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ぶり照り焼き／柚子切干 絵馬かまぼこ／五目豆 松前漬け 牛乳 540kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 三色信田煮 里芋のそぼろあん たらこ 牛乳 661kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 大根金平 納豆 赤かっぱ 牛乳 535kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 肉しゅうまい 茄子の味噌炒め 海苔佃煮 牛乳 630kcal 塩分2.5g
昼食	赤飯 雑煮汁 金目鯛粕漬け おせち盛り合わせ みかん 564kcal 塩分2.5g	鯛めし 青梗菜のすまし汁 筑前煮 羽子板蒲鉾／白和え マンゴー缶 462kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 サーモン塩焼き 煮物盛り合わせ 黄桃缶 531kcal 塩分2.3g	ご飯 はんぺんのすまし汁 松風焼き アスパラの炒めもの 洋梨缶 524kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鰈煮つけ 揚げ出し豆腐 みかん 468kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 炊き合わせ おせち盛り合わせ 錦たまご 558kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 牛肉のすき煮 あんかけ茶碗蒸し たたき牛蒡 694kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鮟鱇の唐揚げ 鶏野菜饅頭煮 菜の花とびっこ和え 464kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 焼きさんま南蛮漬け おから 青梗菜のなめたけ和え 497kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鶏のごま醤油焼き 車麩の煮物 ほうれん草の山かけ 458kcal 塩分2.2g

	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 赤ウインナー 厚揚げとキャベツの炒め煮 ふりかけ 牛乳 594kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 青菜の煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 かにと錦糸の真薯 もやし五目炒め きゅうり漬物 牛乳 505kcal	ご飯・味噌汁 醤油チキン 白菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 長芋の千切り 海苔佃煮 牛乳 496kcal	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 アスパラのツナ和え 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 赤かっぱ 牛乳 545kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 とろあじの生姜漬け焼き ほうれん草ナムル 沢庵漬け 牛乳 516kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 竹輪の炒め煮 たまご豆腐 桜大根 牛乳 486kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め キャベツわさび和え ふりかけ 牛乳 519kcal 塩分2.2g
昼食	かに混ぜご飯 味噌汁 天ぷら きゅうりの酢の物 ミルク羊羹 573kcal 塩分2.3g	ご飯／七草がゆ 味噌汁 海鮮卵焼き 芋の田舎煮 りんご 526kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ほっけ香味焼き 人参と豚肉の金平 バナナ 531kcal 塩分1.6g	祝成人 赤飯 春菊のすまし汁 鰆味噌漬け焼き 肉団子の煮物 白桃缶 607kcal 塩分2.2g	シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせごぼうサラダ みかん 595kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し おでん バナナ 515kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚の辛子醤油焼き にらの玉子とじ 洋梨缶 554kcal 塩分1.6g	あんかけ焼きそば たまごスープ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー 565kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鰈の山椒照り焼き 切り昆布大豆 黄桃缶 503kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜含め煮 みかん 505kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根 南瓜サラダ 453kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 金平ごぼう 春菊ごま和え 503kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 肉詰めピーマン いり豆腐 焼き茄子 473kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 焼き餃子 里芋の煮物 きゅうりの塩麹和え 475kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 煮鶏 ブリッコリー蟹あんかけ 青梗菜のわさび和え 423kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鯖の梅じそ焼き 厚揚げと野菜の五目炒め もやし生姜和え 538kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 芋とコーンの炒め物 トマトの青じそ和え 444kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 白滝金平 揚げ茄子ポン酢 431kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 チキンカツ 切干大根 白菜なめ茸和え 545kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 肉じゃが じゃこピーマン 554kcal 塩分2.2g

１　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 ミートボール 厚揚げと蕨の煮物 ねり梅 牛乳 628kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 もやしの大葉和え しば漬け 牛乳 520kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 だしまき卵 白菜と豚の柚子胡椒煮 沢庵漬け 牛乳 531kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 味噌ダレチキン ひじき煮 ふりかけ 牛乳 504kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 野菜しゅうまい ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 555kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 オクラとなめこおかか和え きゅうり漬物 牛乳 472kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 とろろすまし汁 鱈ちゃんちゃん焼き 高野豆腐そぼろ煮 バナナ 506kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 卵の袋煮 キウイ 525kcal 塩分1.8g	五目御飯 石狩汁 蕗煮 盛り合わせサラダ パイナップル缶 556kcal 塩分2.4g	たまご丼 味噌汁 豆腐南蛮 フルーチェ 542kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ もやし五目炒め煮 みかん缶 567kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ほっけ照り焼き ふろふき大根 洋梨缶 525kcal 塩分1.6g
夕食	ご飯 味噌汁 蟹玉風卵焼き 大根の胡麻ダレがけ きゅうりの酢の物塩昆布和え 435kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 芋の田舎煮 白和え 491kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜すまし汁 鯖の味噌煮 海老とブロッコリーの炒め物 大根サラダ 487kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鰆のカレー照り焼き 大根そぼろかけ コールスローサラダ 514kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 蟹風味蒸し 芋の金平風炒め ひややっこ 455kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ葱ソースがけ おから ブロッコリーサラダ 572kcal 塩分2.1g

	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	ご飯・味噌汁 ごぼうと厚揚げの旨煮 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 562kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ もやしの蟹和え ふりかけ 牛乳 513kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鯖のおろしがけ いり豆腐 桜大根 牛乳 565kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 アスパラ辛子和え 沢庵漬け 牛乳 457kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 蕗煮 納豆 赤かっぱ 牛乳 527kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 厚揚げとキャベツ味噌炒め 揚げ茄子ポン酢 海苔佃煮 牛乳 552kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 白菜の煮浸し しば漬け 牛乳 458kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳 521kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 白菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鰈の生姜醤油煮 切干大根 ふりかけ 牛乳 475kcal 塩分2.2g
昼食	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 五目豆 黄桃缶 551kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 南瓜そぼろあんかけ みかん 529kcal 塩分2.0g	きつねうどん ふんわり蒸し 豆乳プリン 403kcal 塩分3.0g	チキンカレー 野菜スープ 白菜サラダ バナナ 554kcal 塩分2.6g	ご飯 ほうれん草すまし汁 鱸の葱味噌焼き 大根の含め煮 パイナップル缶 476kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏の和風ムニエル にらの玉子とじ キウイ 521kcal 塩分1.9g	鶏そぼろご飯 味噌汁 海老メンチカツ りんご 598kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鱒の塩焼き 肉じゃが みかん缶 549kcal 塩分1.8g	ご飯 あさりすまし汁 鯖の味噌煮 切昆布大豆 黄桃缶 555kcal 塩分2.0g	豚丼 味噌汁 卵豆腐あんかけ 洋梨缶 556kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ ビーフンソテー キャベツゆかり和え 422kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース 里芋の煮物 ほうれん草なめ茸和え 498kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き いんげん金平 さつま芋の甘煮 541kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鱈のフライタルタルソース がんもの五目煮 キャベツの海苔和え 569kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 青梗菜ごま和え 548kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鰆の照焼き 大根とハムのコンソメ煮 もやしのゆかり和え 439kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き さつま芋金平 ほうれん草おかか和え 508kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 車麩の煮物 キャベツの大葉和え 453kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き おでん ブロッコリーツナ和え 479kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 八宝菜 キャベツわさびマヨネーズ和え 552kcal 塩分2.8g

今月のご案内

～11日アイスの日～

バニラアイスと温かいぜんざいをご用意します別々に食べてもアイスにぜんざいをかけて食べても美味しいです♪お好みの楽しみ方で召し上がってください☆

～13日あんかけ焼きそば～

温かいあんかけ焼きそばのあんをフロアにて配膳時にかけて提供します☆