

2月 前半

献 立 表

介護老人保健施設あつべつ



昨年は大雪で大変でしたね
今年の雪はどのくらい降るのか
気になるところですね…(*_*)

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 きゅうりとえのきの蟹和え ねり梅 牛乳 507kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 オムレツ もやし五目炒め しば漬け 牛乳 526kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 茄子のみそ炒め 納豆 赤カツパ 牛乳 553kcal 塩分1.6g	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳 543kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 ちくわのおかか炒め 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 538kcal 塩分2.2g
昼食	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 白滝きんぴら りんご 523kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏のからし醤油焼き ふろふき大根 みかん缶 492kcal 塩分1.6g	ちらし寿司 すまし汁 あんかけ茶碗蒸し 菜の花のシラス和え フルーツあんみつ 483kcal 塩分3.0g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ひじき煮 マンゴー缶 503kcal 塩分2.6g	ご飯 すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 オレンジ 510kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 味噌汁 ほっけゴマ醤油焼き 芋のそぼろ煮 白和え 502kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 切昆布大豆 さつまいもサラダ 499kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 ごぼう天 れんこんと昆布の煮物 コールスローサラダ 536kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キヤベツ炒め煮 トマトの青じそ和え 492kcal 塩分2.7g	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 人参と豚肉の金平 アスパラマヨネーズ 499kcal 塩分1.8g



2月3日は節分の日

豆まきに「豆」が使われるのには、
『魔物を滅ぼす=魔滅(まめ)』に通じているとも言われています。

2023年の方角は『南南東』です



3日は節分メニューを提供します☆

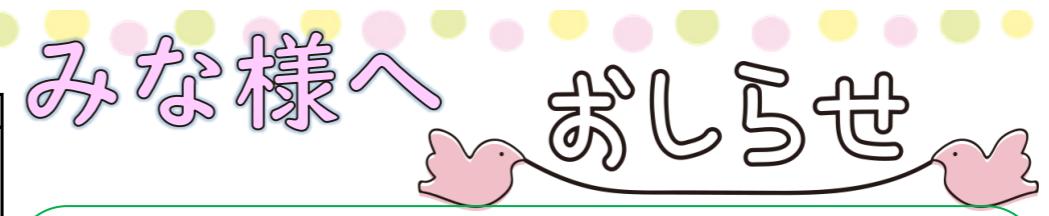


	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯・味噌汁 肉豆腐 キャベツの梅和え 沢庵漬け 牛乳 545kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 出し巻き卵 がんもと蕗の煮物 ふりかけ 牛乳 573kcal 塩分2.7g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 揚げ茄子ポン酢 海苔佃煮 牛乳 582kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮びたし 桜大根 牛乳 589kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 白菜なめたけ和え きゅうり漬物 牛乳 517kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ ほうれん草のナムル しば漬け 牛乳 459kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 445kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 483kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 醤油チキン キャベツ炒め煮 ねり梅 牛乳 525kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 納豆 沢庵漬け 牛乳 563kcal 塩分1.6g
昼食	広東麺 春巻き 白桃缶 540kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 鰯ピリ辛焼き おから みかん缶 538kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 芋とコーンの炒め物 洋梨缶 495kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 玉ねぎスープ サラダ バナナ 590kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き いり豆腐 りんご 562kcal 塩分2.1g	赤飯 すまし汁 鰯のネギみそ焼き 卵の袋煮 黄桃缶 591kcal 塩分1.6g	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ醤油焼き 蕗と厚揚げの煮物 洋梨缶 552kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き 里芋のゴマダレかけ パイナップル缶 516kcal 塩分1.5g	ご飯 味噌汁 鰯の和風ムニエル 南瓜煮つけ マンゴー缶 492kcal 塩分1.6g	ビビンバ風混ぜご飯 春雨スープ 卵豆腐 バナナ 556kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 味噌汁 あおさ蒸しあんかけ 芋の田舎煮 もやしのワサビ和え 467kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 鶏のネギ塩焼き 大根とツナの煮物 白菜の中華和え 408kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 筑前煮 白菜の蟹あんかけ プロッコリーの胡麻和え 488kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 煮鶏 野菜シュウマイ トマトとオクラの和え物 きゅうりの塩麹和え 404kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 五目豆 肉じゃが もやしの大葉和え キャベツの海苔和え 462kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが もやしの大葉和え キャベツの海苔和え 477kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚のみぞ漬け焼き さつま芋含め煮 キャベツの海苔和え 524kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 切り干し大根 アスパラの和え物 554kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 白滝きんぴら トマトサラダ 526kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 白滝きんぴら トマトサラダ 404kcal 塩分2.6g



2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 オムレツ 大根とアサリの炒め煮 赤カツパ 牛乳 537kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 イワシ生姜煮 いり豆腐 つぼ漬け 牛乳 566kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 ちくわの炒め煮 長芋おろし しば漬け 牛乳 494kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸の真薯 厚揚げと野菜の五目炒め きゅうり漬物 牛乳 566kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 肉シュウマイ ゴボウの旨煮 沢庵漬け 牛乳 556kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 野菜炒め ふりかけ 牛乳 544kcal 塩分2.6g
昼食	豚汁うどん 焼きナス枝豆あんかけ クリーム和え 443kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ブロッコリー蟹あんかけ オレンジ 460kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 鮭バターホイル焼き 芋のクリーム煮 キウイ 576kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 チンジャオロース れんこんと昆布の煮物 黄桃缶 560kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 味噌金平 みかん缶 577kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 大根の含め煮 りんご 527kcal 塩分1.9g
夕食	ご飯 味噌汁 とろあじ塩焼き 芋のそぼろ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 533kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き きんぴらごぼう 大根サラダ 486kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 柚子味噌大根 リンゴとブロッコリーサラダ 483kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 油子の煮つけ おから キャベツの大葉和え 445kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 蕗とひじきの五目煮 白和え 428kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮 筑前煮 白菜海苔和え 476kcal 塩分2.2g
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	ご飯・味噌汁 カレイ生姜醤油煮 ほうれん草の山かけ 赤カツパ 牛乳 469kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮 温泉卵 桜大根 牛乳 529kcal 塩分1.8g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳 535kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 キヤベツのナムル 海苔佃煮 牛乳 525kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 鰯胡麻醤油焼き がんものの五目煮 つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 味噌チキン キヤベツの煮びたし 沢庵漬け 牛乳 480kcal 塩分1.8g
昼食	親子丼 味噌汁 豆腐サラダ パイナップル缶 542kcal 塩分2.2g	赤飯 すまし汁 さつま揚げ 煮しめ オレンジ 512kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 卵焼きあんかけ 肉団子の煮物 洋梨缶 556kcal 塩分2.1g	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 切昆布大豆 バナナ 566kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き いり豆腐 オレンジ 538kcal 塩分1.8g	ポークカレー マッシュルームスープ トマトサラダ バナナ 563kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 肉じゃが キャベツザーサイ和え 531kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 焼き餃子 海老豆腐煮 白菜胡麻和え 492kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 豚もやし炒め ブロッコリーサラダ 444kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 鶏の漬け焼き じゃがいもの蟹あんかけ 青梗菜生姜和え 452kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 カレイの塩焼き 南瓜そぼろ煮 春雨サラダ 443kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 すりみメンチカツ 大根と鯖の煮物 もやしのゆかり和え さつま芋の胡麻和え 532kcal 塩分2.4g
	28日					

いつもお世話になっております管理栄養士の高畠です。
私事ではありますが、3月31日付で退職することとなりました。約9年間老健あつべつで勤めさせて頂き、利用者様、ご家族様、皆様と言葉を交わすことができてとても幸せでした。出会って下さった皆様、本当にありがとうございました。

お世話になっております管理栄養士の長内です。
私事ではありますが、この度4月より産休・育休期間に入させていただることとなりました。
再び皆様とお会いできることを楽しみにしています☆

