

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	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	ご飯・味噌汁 オムレツ もやし五目炒め	ご飯・味噌汁 茄子のみそ炒め 納豆 赤カッパ	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き ほうれん草の山かけ 煮豆	ご飯・味噌汁 ちくわのおかか炒め 温泉卵 つぼ漬け
食	ねり梅 牛乳 507kcal 塩分2.4g	しば漬け 牛乳 526kcal 塩分2.3g	牛乳 553kcal 塩分1.6g	牛乳 543kcal 塩分1.3g	牛乳 538kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 味噌汁 和風卵焼き 白滝きんぴら	ご飯 味噌汁 鶏のからし醤油焼き ふろふき大根	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	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ひじき煮	ご飯 すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 里芋の煮物
食	りんご 523kcal 塩分2.0g	みかん缶 492kcal 塩分1.6g	フルーツあんみつ 483kcal 塩分3.0g	マンゴー缶 503kcal 塩分2.6g	オレンジ 510kcal 塩分2.3g
夕	ご飯 味噌汁 ほっけゴマ醤油焼き 芋のそぼろ煮	ご飯 味噌汁 めぬきの煮つけ 切昆布大豆	ご飯 味噌汁 ごぼう天 れんこんと昆布の煮物	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 キャベツ炒め煮	ご飯 味噌汁 鱒の照り焼き 人参と豚肉の金平
食	白和え 502kcal 塩分1.7g	さつまいもサラダ 499kcal 塩分2.6g	コールスローサラダ 536kcal 塩分2.3g	トマトの青じそ和え 492kcal 塩分2.7g	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	ご飯・味噌汁 肉豆腐 キャベツの梅和え	ご飯・味噌汁 出し巻き卵 がんもと蒔の煮物	ご飯・味噌汁 ミートボール 揚げ茄子ポン酢	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 納豆	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮びたし	ご飯・味噌汁 はんぺん煮物 白菜なめたけ和え	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ ほうれん草のナムル	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 車麩の煮物	ご飯・味噌汁 醤油チキン キャベツ炒め煮	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め 納豆
食	沢庵漬け 牛乳 545kcal 塩分2.1g	ふりかけ 牛乳 573kcal 塩分2.7g	海苔佃煮 牛乳 582kcal 塩分2.0g	桜大根 牛乳 589kcal 塩分1.8g	沢庵漬け 牛乳 517kcal 塩分1.8g	きゅうり漬物 牛乳 459kcal 塩分2.2g	しば漬け 牛乳 445kcal 塩分2.0g	ふりかけ 牛乳 483kcal 塩分2.8g	ねり梅 牛乳 525kcal 塩分2.3g	沢庵漬け 牛乳 563kcal 塩分1.6g
昼	広東麺 春巻き 白桃缶	ご飯 味噌汁 鯖ピリ辛焼き おから	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 芋とコーンの炒め物	ツナカレー 玉ねぎスープ サラダ	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き いり豆腐	赤飯 すまし汁 鯖のネギみそ焼き 卵の袋煮	ご飯 味噌汁 鶏のゴマ醤油焼き 蒔と厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き 里芋のゴマダレかけ	ご飯 味噌汁 鱒の和風ムニエル 南瓜煮つけ	ビビンバ風混ぜご飯 春雨スープ 卵豆腐
食	りんご 540kcal 塩分2.2g	みかん缶 538kcal 塩分1.7g	洋梨缶 495kcal 塩分2.4g	バナナ 590kcal 塩分2.8g	りんご 562kcal 塩分2.1g	黄桃缶 591kcal 塩分1.6g	洋梨缶 552kcal 塩分2.2g	パイナップル缶 516kcal 塩分1.5g	マンゴー缶 492kcal 塩分1.6g	バナナ 556kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 味噌汁 あおさ蒸しあんかけ 芋の田舎煮	ご飯 味噌汁 鶏のネギ塩焼き 大根とツナの煮物	ご飯 味噌汁 海鮮卵焼き 筑前煮	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 白菜の蟹あんかけ	ご飯 味噌汁 煮鶏 野菜シュウマイ	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 五目豆	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 肉じゃが	ご飯 味噌汁 豚のみそ漬け焼き さつま芋含め煮	ご飯 味噌汁 海老メンチカツ 切り干し大根	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ 白滝きんぴら
食	もやしのワサビ和え 467kcal 塩分2.4g	白菜の中華和え 408kcal 塩分2.1g	ブロッコリーの胡麻和え 488kcal 塩分2.5g	きゅうりの塩麩和え 404kcal 塩分2.2g	トマトとオクラの和え物 462kcal 塩分2.2g	キャベツ梅おかか和え 477kcal 塩分2.3g	もやしの大葉和え 524kcal 塩分1.8g	キャベツの海苔和え 554kcal 塩分2.3g	アスパラの和え物 526kcal 塩分2.6g	トマトサラダ 404kcal 塩分2.6g



みな様へ おしらせ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
朝	ご飯・味噌汁 オムレツ 大根とアサリの炒め煮	ご飯・味噌汁 イワシ生姜煮 いり豆腐	ご飯・味噌汁 ちくわの炒め煮 長芋おろし	ご飯・味噌汁 蟹と錦糸の真薯 厚揚げと野菜の五目炒め	ご飯・味噌汁 肉シュウマイ ゴボウの旨煮	ご飯・味噌汁 赤ウィンナー 野菜炒め	
食	赤カッパ 牛乳 537kcal 塩分2.2g	つぼ漬け 牛乳 566kcal 塩分2.5g	しば漬け 牛乳 494kcal 塩分2.4g	きゅうり漬物 牛乳 566kcal 塩分2.0g	沢庵漬け 牛乳 556kcal 塩分2.5g	ふりかけ 牛乳 544kcal 塩分2.6g	
昼	豚汁うどん 焼きナス枝豆あんかけ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ	ご飯 味噌汁 鮭バターホイル焼き	ご飯 味噌汁 チンジャオロース	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き	
食	クリーム和え 443kcal 塩分2.8g	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	芋のクリーム煮 キウイ 576kcal 塩分2.1g	れんこんと昆布の煮物 黄桃缶 560kcal 塩分2.2g	味噌金平 みかん缶 577kcal 塩分2.0g	大根の含め煮 りんご 527kcal 塩分1.9g	
夕	ご飯 味噌汁 とろあじ塩焼き	ご飯 味噌汁 鯖の一味焼き	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風	ご飯 味噌汁 油子の煮つけ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き	ご飯 味噌汁 豆腐南蛮	
食	芋のそぼろ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 533kcal 塩分1.9g	きんぴらごぼう 大根サラダ 486kcal 塩分2.3g	柚子味噌大根 りんごとブロッコリー—サラダ 483kcal 塩分1.7g	おから キャベツの大葉和え 445kcal 塩分2.6g	鶏の照り焼き 落とひじきの五目煮 白和え 428kcal 塩分1.9g	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	28日
朝	ご飯・味噌汁 カレー生姜醤油煮	ご飯・味噌汁 はんぺんの五目煮	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮	ご飯・味噌汁 厚揚げとわらびの煮物	ご飯・味噌汁 鰯胡麻醤油焼き	ご飯・味噌汁 味噌チキン	ご飯・味噌汁 ハンバーグ
食	ほうれん草の山かけ 赤カッパ 牛乳 469kcal 塩分1.7g	温泉卵 桜大根 牛乳 529kcal 塩分1.8g	納豆 しば漬け 牛乳 535kcal 塩分1.7g	キャベツのナムル 海苔佃煮 牛乳 525kcal 塩分2.0g	がんもの五目煮 つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分2.0g	キャベツの煮びたし 沢庵漬け 牛乳 480kcal 塩分1.8g	揚げ茄子ポン酢 ふりかけ 牛乳 505kcal 塩分2.0g
昼	親子丼 味噌汁	赤飯 すまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 味噌汁	ポークカレー	ひじきご飯
食	豆腐サラダ パイナップル缶 542kcal 塩分2.2g	さつま揚げ 煮しめ オレンジ 512kcal 塩分2.5g	卵焼きあんかけ 肉団子の煮物 洋梨缶 556kcal 塩分2.1g	鯖の味噌煮 切昆布大豆 バナナ 566kcal 塩分2.0g	豚のからし醤油焼き いり豆腐 オレンジ 538kcal 塩分1.8g	マッシュルームスープ トマトサラダ バナナ 563kcal 塩分2.6g	けんちん汁 出し巻き卵 キウイ 510kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
食	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	焼き餃子 海老豆腐煮 白菜胡麻和え 492kcal 塩分2.5g	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	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	カレーの塩焼き 南瓜そぼろ煮 春雨サラダ 443kcal 塩分2.2g	すりみメンチカツ 大根と鯖の煮物 もやしのゆかり和え 532kcal 塩分2.4g	鱒のムニエル 山椒ゴボウ さつま芋の胡麻和え 539kcal 塩分2.4g

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・育休期間に入らせていただくこととなりました。  
再び皆様とお会いできることを楽しみにしています☆

