

3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   |  |   |
|----|--|---|--|---|---|---|---|--|--|---|
| 朝食 | ご飯・味噌汁<br>ミートボール<br>青梗菜のなめたけ和え<br>海苔佃煮<br>牛乳<br>567kcal 塩分2.3g | ご飯・味噌汁<br>車麩の煮物<br>納豆<br>赤かつぱ<br>牛乳<br>507kcal 塩分1.9g       | ご飯・味噌汁<br>厚揚げとキャベツ味噌炒め<br>もやしのナムル<br>桜大根<br>牛乳<br>526kcal 塩分1.4g     | ご飯・味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>切干大根<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>504kcal 塩分1.9g       | ご飯・味噌汁<br>魚豆腐煮<br>キャベツおかか和え<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>538kcal 塩分2.4g   |   |   |  |  |   |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の唐揚げ葱ソースかけ<br>芋の田舎煮<br>洋梨缶<br>580kcal 塩分2.5g     | ご飯<br>味噌汁<br>和風卵焼きあんんかけ<br>里芋の煮物<br>黄桃缶<br>529kcal 塩分2.1g   | 生ばらちらし<br>とろろすまし汁<br>たまご豆腐<br>ほうれん草白和え<br>桜羊羹／甘酒<br>531kcal 塩分2.3g   | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の煮つけ<br>アスパラの炒め物<br>マンゴー缶<br>甘酒<br>518kcal 塩分1.5g     | ご飯<br>味噌汁<br>焼きさんま南蛮漬け<br>ふろふき大根<br>りんご<br>518kcal 塩分1.5g     |   |   |  |  |   |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけの照り焼き<br>やさい炒め<br>ブロッコリー和え物<br>427kcal 塩分2.2g  | ご飯<br>味噌汁<br>ジンギスカン風<br>蕗と鯖の煮物<br>白菜わさび和え<br>467kcal 塩分2.3g | ご飯<br>味噌汁<br>海老風味蒸し<br>さつま芋金平<br>コールスローサラダ<br>593kcal 塩分2.5g         | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の梅じそ焼き<br>ごぼうの旨煮<br>青梗菜ツナ和え<br>506kcal 塩分2.2g         | ご飯<br>味噌汁<br>豚のねぎ塩焼き<br>山菜の煮物<br>白菜大葉和え<br>466kcal 塩分2.0g     |   |   |  |  |   |
| 6日 |  | 7日  |  | 8日  |   | 9日  |   | 10日  |  |   |
| 朝食 | ご飯・味噌汁<br>野菜しゅうまい<br>がんものおろし煮<br>ふりかけ<br>牛乳<br>604kcal 塩分2.8g  | ご飯・味噌汁<br>長芋の千切り<br>しば漬<br>牛乳<br>523kcal 塩分2.1g             | ご飯・味噌汁<br>ほっけの山椒焼き<br>キャベツ炒め煮<br>ねり梅<br>牛乳<br>517kcal 塩分2.7g         | ご飯・味噌汁<br>醤油チキン<br>竹輪の炒め煮<br>煮豆<br>牛乳<br>551kcal 塩分2.1g             | ご飯・味噌汁<br>茄子の味噌炒め<br>なっとう<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>553kcal 塩分1.4g     | ご飯・味噌汁<br>蓮根と昆布の煮物<br>温泉たまご<br>赤かつぱ<br>牛乳<br>530kcal 塩分2.1g | ご飯・味噌汁<br>赤ウインナー<br>金平ごぼう<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>547kcal 塩分2.4g | ご飯・味噌汁<br>さんま塩焼き<br>ほうれん草の山かけ<br>ふりかけ<br>牛乳<br>516kcal 塩分1.4g  | ご飯・味噌汁<br>はんぺん煮物<br>白菜ナムル<br>ねり梅<br>牛乳<br>456kcal 塩分2.4g           | ご飯・味噌汁<br>だしまき卵<br>キャベツと厚揚げの煮物<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>566kcal 塩分2.3g        |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏と玉子の親子蒸し<br>八宝菜<br>みかん缶<br>512kcal 塩分1.9g        | 味噌ラーメン<br>クリームコロッケ<br>バナナ<br>490kcal 塩分1.9g                 | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の香味焼き<br>麻婆茄子<br>パイナップル缶<br>640kcal 塩分1.8g             | あさりご飯<br>味噌汁<br>にらの玉子とじ<br>洋梨缶<br>496kcal 塩分2.2g                    | シーフードカレーライス<br>ほうれん草スープ<br>盛り合わせサラダ<br>オレンジ<br>517kcal 塩分2.9g | ご飯<br>味噌汁<br>さばの塩焼き<br>がんものひじき煮<br>キウイ<br>521kcal 塩分1.9g    | ご飯<br>味噌汁<br>煮込みハンバーグ<br>五目豆<br>マンゴー缶<br>496kcal 塩分2.5g     | たまご丼<br>味噌汁<br>大根の胡麻ダレかけ<br>バナナ<br>533kcal 塩分2.3g              | たまご丼<br>味噌汁<br>豆腐ナゲット<br>大根サラダ<br>フルーツゼリー<br>633kcal 塩分2.7g        | ご飯<br>味噌汁<br>クリームシチュー<br>豆腐ナゲット<br>大根サラダ<br>フルーツゼリー<br>486kcal 塩分1.8g |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の一味焼き<br>白滻の炒め煮<br>きゅうりの酢の物<br>457kcal 塩分2.1g    | ご飯<br>味噌汁<br>ミートローフ風<br>南瓜煮つけ<br>おから<br>503kcal 塩分2.1g      | ご飯<br>味噌汁<br>赤魚煮つけ<br>おから<br>芋のそぼろ煮<br>トマトとオクラの和え物<br>437kcal 塩分2.4g | ご飯<br>味噌汁<br>ごぼう天<br>豚の生姜焼き<br>おでん<br>トマトとオクラの和え物<br>457kcal 塩分2.5g | ご飯<br>味噌汁<br>豆腐南蛮<br>肉じゃが<br>キヤベツおかか和え<br>484kcal 塩分2.2g      | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の塩麹漬け焼き<br>筑前煮<br>もやしの海苔和え<br>501kcal 塩分1.6g  | ご飯<br>味噌汁<br>力ニ風味蒸し<br>やさい炒め<br>南瓜サラダ<br>485kcal 塩分2.5g     | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけの葱味噌焼き<br>ビーフンソテー<br>きゅうり酢の物<br>429kcal 塩分1.7g | ご飯<br>味噌汁<br>豚のごま醤油焼き<br>芋とコーンの炒め物<br>青梗菜のなめたけ和え<br>477kcal 塩分2.3g |   |

～\* 3月行事食予定\*～

3日 ひな祭り

→生ばらちらしと  
甘酒と桜羊羹を提供します

14日 パンの日

→バターロールとあんパンを提供します



3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<br>鮭の塩焼き<br>蓮根と昆布の煮物<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>492kcal 塩分1.7g  | ご飯・味噌汁<br>かにと錦糸の真薯<br>大根金平<br>赤かつぱ<br>牛乳<br>525kcal 塩分2.0g  | ご飯・味噌汁<br>ワイン一炒め<br>なつとう<br>桜大根<br>牛乳<br>562kcal 塩分1.5g                 | ご飯・味噌汁<br>甘酢チキン<br>長芋おろし<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>510kcal 塩分1.9g               | ご飯・味噌汁<br>目玉焼きオムレツ<br>車麩の煮物<br>ふりかけ<br>牛乳<br>486kcal 塩分2.5g          | ご飯・味噌汁<br>がんもおろし煮<br>白菜の梅和え<br>海苔佃煮<br>牛乳<br>516kcal 塩分2.2g     |  |   |   |  |
| 昼食 | ご飯<br>味噌汁<br>酢鶏<br>がんもと山菜の煮物<br>パイナップル缶<br>519kcal 塩分2.6g    | ご飯<br>味噌汁<br>海老メンチカツ<br>南瓜のそぼろ煮<br>りんご<br>567kcal 塩分2.2g    | しば漬けご飯<br>けんちん汁<br>卵寄せ蒸し<br>フルーツあんみつ<br>429kcal 塩分2.6g                  | ご飯<br>はんぺんのすまし汁<br>鯖の味噌煮<br>肉じゃが<br>みかん缶<br>552kcal 塩分2.1g               | ご飯<br>味噌汁<br>鶏の塩焼きレモン風味<br>大根とツナの煮物<br>洋梨缶<br>531kcal 塩分1.6g         | 赤飯<br>たまごのすまし汁<br>鰯の香味焼き<br>煮しめ 春分の日<br>バナナ<br>536kcal 塩分2.0g   |  |   |   |  |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>ハム玉<br>大根のあさりあんかけ<br>ごぼうサラダ<br>535kcal 塩分2.3g   | ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>焼き茄子<br>白菜わさび和え<br>448kcal 塩分2.3g       | ご飯<br>味噌汁<br>焼き餃子<br>人参と豚肉の金平<br>春菊とさつま芋胡麻和え<br>574kcal 塩分2.4g          | ご飯<br>味噌汁<br>チンジャオロース<br>厚揚げと蕨の煮物<br>南瓜のガーリックソテー<br>冷奴<br>519kcal 塩分2.4g | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の煮つけ<br>豚の辛子醤油焼き<br>白滝金平<br>青梗菜のツナ和え<br>470kcal 塩分2.1g | ご飯<br>味噌汁<br>豚バラ大根煮<br>キャベツ海苔和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>503kcal 塩分2.2g |  |   |   |  |
|    | 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<br>キャベツ炒め煮<br>納豆<br>赤かつぱ<br>牛乳<br>545kcal 塩分1.8g      | ご飯・味噌汁<br>はんぺんの五目煮<br>蕗の白和え<br>つぼ漬け<br>牛乳<br>467kcal 塩分2.1g | ご飯・味噌汁<br>厚揚げと野菜の味噌炒め<br>温泉たまご<br>しば漬け<br>牛乳<br>581kcal 塩分1.8g          | ご飯・味噌汁<br>海老やわらか蒸し<br>青菜の煮浸し<br>沢庵漬け<br>牛乳<br>534kcal 塩分2.2g             | ご飯・味噌汁<br>鰯の生姜醤油煮<br>茄子の味噌炒め<br>きゅうり漬物<br>牛乳<br>521kcal 塩分1.8g       | ご飯・味噌汁<br>豚バラ大根煮<br>キャベツ海苔和え<br>ふりかけ<br>牛乳<br>552kcal 塩分2.4g    | ご飯・味噌汁<br>赤ウインナー<br>蓮根と昆布の煮物<br>しば漬け<br>牛乳<br>542kcal 塩分2.6g   | ご飯・味噌汁<br>厚揚げとツナの煮物<br>白菜の生姜和え<br>ねり梅<br>牛乳<br>528kcal 塩分2.5g             | ご飯・味噌汁<br>豆腐野菜バーグ<br>ほうれん草の山かけ<br>赤かつぱ<br>牛乳<br>502kcal 塩分1.9g      | ご飯・味噌汁<br>鶏そぼろれんこん煮<br>なつとう<br>桜大根<br>牛乳<br>529kcal 塩分1.3g |
| 昼食 | 山菜そば<br>しゅうまい天<br>パイナップル缶<br>528kcal 塩分2.7g                  | ご飯<br>味噌汁<br>すりみ焼き<br>ブロッコリー蟹あんかけ<br>黄桃缶<br>500kcal 塩分2.1g  | ご飯<br>味噌汁<br>豚のおろし炒め<br>里芋の煮物<br>オレンジ<br>491kcal 塩分2.0g                 | チキンカレー<br>オクラスープ<br>トマトサラダ<br>マンゴーヨーグルト<br>568kcal 塩分2.6g                | ご飯<br>味噌汁<br>さんま塩焼き<br>金平ごぼう<br>パイナップル缶<br>595kcal 塩分2.1g            | 山菜おこわ<br>卵の袋煮<br>フルーツポンチ<br>467kcal 塩分1.9g                      | ご飯<br>味噌汁<br>しらす入り卵焼き<br>芋の煮物<br>みかん缶<br>523kcal 塩分2.3g        | ご飯<br>味噌汁<br>鰯の南蛮漬け<br>切干大根<br>キウイ<br>544kcal 塩分1.8g                      | とり天丼<br>味噌汁<br>焼き茄子<br>バナナ<br>581kcal 塩分1.9g                        | ご飯<br>味噌汁<br>紅生姜入りすりみ焼き<br>やさい炒め<br>黄桃缶<br>496kcal 塩分2.2g  |
| 夕食 | ご飯<br>味噌汁<br>ほっけ塩焼き<br>さつま芋そぼろ煮<br>じやこピーマン<br>478kcal 塩分2.1g | ご飯<br>味噌汁<br>チキンカツ<br>もやし五目炒め<br>ポテトサラダ<br>555kcal 塩分2.6g   | ご飯<br>味噌汁<br>めばるの煮つけ<br>ビーフンソテー <sup>1</sup><br>豆腐サラダ<br>437kcal 塩分2.7g | ご飯<br>味噌汁<br>鱸和風ムニエル<br>切昆布大豆煮<br>大根サラダ<br>477kcal 塩分2.1g                | ご飯<br>味噌汁<br>麻婆豆腐<br>南瓜煮つけ<br>ほうれん草のナムル<br>474kcal 塩分2.4g            | ご飯<br>味噌汁<br>蟹メンチカツ<br>おから<br>胡瓜とえのきの梅和え<br>530kcal 塩分2.5g      | ご飯<br>味噌汁<br>とろあじ山椒焼き<br>ふろふき大根<br>コールスローサラダ<br>483kcal 塩分1.7g | ご飯<br>味噌汁<br>ポークチャップ<br>たまご豆腐のあんかけ<br>にらの玉子とじ<br>なめ茸おろし<br>478kcal 塩分2.2g | ご飯<br>春菊のすまし汁<br>ほっけちゃんちゃん焼き<br>にらの玉子とじ<br>なめ茸おろし<br>465kcal 塩分2.6g | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の煮つけ<br>芋金平<br>オクラのおかか和え<br>555kcal 塩分2.9g   |



しばしば昼が長くなる日  
「昼と夜の長さが等しくなる日」  
といわれており、實際は昼の方が  
少し長いです。  
長いようで短い冬が終わり、春  
の兆しを感じられる一日になるかも  
しれませんね。

