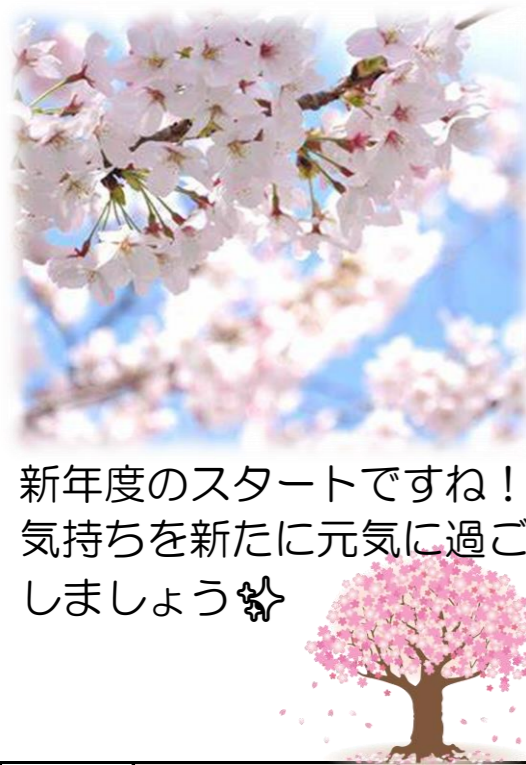


4月 前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



新年度のスタートですね！
気持ちを新たに元気に過
しましょう☆

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 白和え つぼ漬け 牛乳 514kcal 塩分1.4g	ご飯・味噌汁 鱈塩焼き(さわら) 白菜の煮びたし 赤かっぱ 牛乳 514kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 キャベツと厚揚げの煮物 大根ナムル ふりかけ 牛乳 514kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーの蟹和え 沢庵漬け 牛乳 550kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 醤油チキン 車麩の煮物 煮豆 牛乳 517kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 味噌汁 鱈の胡麻醤油焼き(ます) ちくわの炒め煮 洋梨缶 557kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ アスパラの炒め物 オレンジ 471kcal 塩分2.5g	ご飯 すまし汁 鶏のみそ漬け焼き 五目豆 パイナップル缶 501kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 赤魚煮つけ(あかうお) もやし五目炒め バナナ 510kcal 塩分2.6g	あんかけチャーハン わかめスープ 春巻き サラダ 杏仁豆腐 566kcal 塩分2.7g
夕	ご飯 味噌汁 肉団子甘酢あんかけ 山菜とがんと煮 トマトサラダ 535kcal 塩分2.6g	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け(たら) 肉じゃが ごぼうサラダ 567kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 白滝の炒り煮 白菜梅おかか和え 527kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 大根とツナの煮物 青梗菜のなめたけ和え 459kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 茄子のみそ炒め ほうれん草胡麻和え 462kcal 塩分2.4g

*令和5年度
の行事食予定*

例年行っている季節に合わせ
たスイーツデイや天ぷら御膳、
パンの日の他に、昨年人気が
高かった焼きそばやナポリタ
ン、ご当地メニュー等を予定
しています(/・ω・)/

	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 大根金平 納豆 きゅうり漬物 牛乳 531kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 ウィンナー炒め ほうれん草の山かけ 海苔佃煮 牛乳 540kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 蓮根と昆布の煮物 温泉卵 しば漬け 牛乳 530kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 シュウマイ いり豆腐 桜大根 牛乳 616kcal 塩分2.6g	ご飯・味噌汁 オムレツ ゴボウの旨煮 沢庵漬け 牛乳 492kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鯖照り焼き(さば) はんぺんの五目煮 ねり梅 牛乳 553kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳 540kcal 塩分1.7g	ご飯・味噌汁 鱈の一味焼き(ます) 青菜の煮びたし ふりかけ 牛乳 517kcal 塩分2.3g	ご飯・味噌汁 ミートボール 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 571kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 もやしの塩麩和え 桜大根 牛乳 541kcal 塩分1.9g
昼	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き(すずき) 芋の田舎煮 黄桃缶 534kcal 塩分1.9g	海鮮塩ラーメン 南瓜コロッケ みかん缶 509kcal 塩分3.1g	ご飯 味噌汁 鱈の梅じそ焼き(さわら) キャベツの炒め煮 りんご 522kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 鶏の山椒焼き ひじき煮 バナナ 530kcal 塩分1.9g	ポークカレー マッシュルームスープ コールスローサラダ フルーチェ 585kcal 塩分2.8g	かやくご飯 味噌汁 にらの卵とじ みかん缶 496kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ 厚揚げとキャベツみそ炒め パイナップル缶 544kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 豚のからし醤油焼き 芋の煮物 マンゴー缶 532kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鱈のから揚げソースかけ(あじ) がんもの五目煮 りんご 533kcal 塩分2.2g	中華丼 たまごスープ バンバンジー 黄桃缶 569kcal 塩分2.8g
夕	ご飯 すまし汁 松風焼き 卵と野菜の中華炒め オクラと白菜のおかか和え 529kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鱈塩焼き(さば) 卵の袋煮 アスパラの和え物 482kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 豚のネギ塩焼き おでん ポテトサラダ 477kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 油子煮つけ(あぶらこ) 人参と豚肉の金平 もやしとちくわの和え物 436kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 さつま揚げ 白菜の蟹あんかけ 焼き茄子 464kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜煮つけ キャベツ海苔和え 458kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 シラス入り卵焼き 筑前煮 青梗菜胡麻和え 481kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 大根とあさりの炒め煮 もやしの蟹和え 481kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 白滝きんぴら 白菜なめたけ和え 464kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 すりみ焼き 落と厚揚げ煮 大根サラダ 446kcal 塩分2.2g



4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	ご飯・味噌汁 カニと錦糸の真薯 金平ごぼう きゅうりの漬物 牛乳 505kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 味噌チキン 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 513kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 切り干し大根 納豆 しば漬け 牛乳 505kcal 塩分1.9g	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ちくわの炒め煮 桜大根 牛乳 512kcal 塩分2.2g	ご飯・味噌汁 目玉焼きオムレツ 高野豆腐ひじき煮 赤かつぱ 牛乳 521kcal 塩分2.4g	ご飯・味噌汁 もやし五目炒め 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 544kcal 塩分2.1g	
昼	ご飯 味噌汁 ほっけの香味焼き 切昆布大豆煮 洋梨缶 507kcal 塩分1.7g	ご飯 味噌汁 和風卵焼きあんかけ 里芋の煮物 みかん缶 480kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈のフライタルタルソース(たら) 芋金平 キウイ 608kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 親子とじ煮 いんげんと春雨の炒め煮 クリーム和え 592kcal 塩分2.6g	高菜ご飯 味噌汁 海老やわか蒸し 洋梨缶 474kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 ほっけ煮つけ 厚揚げオイスター炒め 黄桃缶 533kcal 塩分2.2g	
夕	ご飯 味噌汁 ジンギスカン風 いり豆腐 ほうれん草ツナ和え 516kcal 塩分2.4g	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き おから トマトとおくらの和え物 517kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 鶏のからし醤油焼き 梅だれ大根 じゃこピーマン 475kcal 塩分2.2g	ご飯 味噌汁 油子照り焼き(あぶらこ) ブロッコリー蟹あんかけ きゅうりの酢の物 418kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 ミートローフ風 焼きナス枝豆あんかけ ポテトサラダ 516kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 豚肉とレタスのピリ辛炒め 味噌おでん 青梗菜のゆかり和え 448kcal 塩分2.0g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
朝	ご飯・味噌汁 野菜シュウマイ 茹煮 沢庵漬け 牛乳 549kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 山菜とがんも煮 ふりかけ 牛乳 577kcal 塩分2.8g	ご飯・味噌汁 茄子のみそ炒め 納豆 桜大根 牛乳 565kcal 塩分1.3g	ご飯・味噌汁 鱈の照り焼き(さわら) 青菜の煮びたし 赤カツパ 牛乳 504kcal 塩分2.1g	ご飯・味噌汁 厚揚げみそ炒め ほうれん草のナムル ねり梅 牛乳 525kcal 塩分2.0g	ご飯・味噌汁 いわし生姜煮 アスパラの炒め物 ふりかけ 牛乳 544kcal 塩分2.5g	ご飯・味噌汁 出し巻き卵 ひじき煮 しば漬け 牛乳 535kcal 塩分2.4g
昼	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮(さば) 大根金平 りんご 513kcal 塩分2.0g	ご飯 味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 揚げだし豆腐 みかん缶 504kcal 塩分1.6g	肉うどん ひじきサラダ バナナ 439kcal 塩分2.8g	ツナカレー ほうれん草スープ トマトサラダ りんご缶 582kcal 塩分2.9g	ご飯 味噌汁 チキンカツ にらの卵とじ マンゴー缶 598kcal 塩分2.2g	鮭の三色丼 味噌汁 切り干し大根 キウイ 497kcal 塩分2.3g	ご飯 味噌汁 鶏ホイル焼き キャベツの炒め煮 洋梨缶 495kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 味噌汁 ごぼう天 芋の田舎煮 トマトおろしポン酢 523kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き(ます) かぼちゃのそぼろ煮 アスパラの和え物 463kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 大根含め煮 白菜の海苔和え 509kcal 塩分2.8g	ご飯 味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 里芋のゴマダレかけ きゅうり酢の物 477kcal 塩分1.9g	ご飯 味噌汁 海老風味蒸し 山椒ゴボウ 焼きナス 444kcal 塩分2.5g	ご飯 味噌汁 豚ニンニク醤油焼き 芋の煮物 白菜なめたけ和え 510kcal 塩分1.8g	赤飯 そうめんすまし汁 ほっけのネギみそ焼き 卵のけんちん寄せ蒸し 黄桃缶 558kcal 塩分1.8g
朝	ご飯・味噌汁 がんもの五目煮 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 506kcal 塩分2.1g	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き(さば) 肉じゃが バナナ 577kcal 塩分1.8g	ご飯 味噌汁 春菊のすまし汁 海鮮卵焼き 豚バラ大根煮 キャベツゆかり和え 503kcal 塩分2.5g				



初めまして。3月から勤務している
管理栄養士の山下 花純(やまし
た かすみ)です。いち早く皆様の
顔とお名前を覚えられるように
頑張りたいと思います。お会いし
た際にはお気軽にお声がけください。
よろしく願い致します。

