

# 6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	ご飯 里芋の味噌汁 赤ウインナー <small>厚揚げとキャベツ味噌炒め</small>	ご飯 おくらの味噌汁 はんぺんの五目煮 温泉卵	ご飯 南瓜の味噌汁 イワシ生姜煮 おから	ご飯 しめじの味噌汁 醤油チキン 大根の炒め煮	ご飯 春菊の味噌汁 海老やわか蒸し がんもの五目煮
食	しば漬け 牛乳 607kcal 塩分2.2g	沢庵付け 牛乳 534kcal 塩分1.9g	つぼ漬け 牛乳 549kcal 塩分2.3g	赤カッパ 牛乳 505kcal 塩分2.0g	ふりかけ 牛乳 587kcal 塩分2.7g
昼	ご飯 豆腐の味噌汁 ホッケの煮つけ 人参と豚肉の金平	ご飯 にらの味噌汁 あおさすりみ焼き 揚げ茄子ポン酢	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの照り焼き 八宝菜	ご飯 ふのりの味噌汁 ジンギスカン風 芋のそぼろ煮	ご飯 鮭ちらし寿司 とろろすまし汁 豆腐の柚子田楽
食	ネーブルオレンジ 473kcal 塩分2.0g	黄桃缶 534kcal 塩分1.8g	パイナップル缶 538kcal 塩分1.7g	りんご 551kcal 塩分1.8g	洋梨缶 552kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 青梗菜の味噌汁 豚の生姜焼き 大根とツナの煮物	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の梅じそ焼き 芋の含め煮	ご飯 もやしの味噌汁 和風卵焼きあんかけ 路煮	ご飯 いんげんの味噌汁 ほっけ辛子醤油焼き いり豆腐	ご飯 キャベツの味噌汁 煮鶏 南瓜コロッケ
食	白菜なめ苺和え 451kcal 塩分1.9g	ほうれん草の胡麻和え 471kcal 塩分2.1g	キャベツ生姜和え 436kcal 塩分2.0g	きゅうりの酢の物 466kcal 塩分2.3g	白菜わさび和え 448kcal 塩分1.9g

~行事食予定~

15日:神宮祭  
19日:韓国フェア  
21日:夏至  
22日:パンの日

☆ 19日の韓国フェアでは  
ビビンバ丼を提供します!

6月

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">祭</span>
朝	ご飯 大根の味噌汁 プレーンオムレツ 厚揚げ野菜炒め	ご飯 青梗菜の味噌汁 蓮根と昆布の煮物 長芋おろし	ご飯 さつま芋の味噌汁 金平ごぼう 納豆	ご飯 もやしの味噌汁 野菜しゅうまい キャベツの炒め煮	ご飯 なめこの味噌汁 ホッケ塩焼き 青菜の煮浸し	ご飯 大根の味噌汁 スクランブルエッグ 切昆布大豆煮	ご飯 ふのりの味噌汁 ウインナー炒め 長芋の千切り	ご飯 しめじの味噌汁 味噌ダレチキン 車麩の煮物	ご飯 キャベツの味噌汁 海老バーグ 白和え	ご飯 にらの味噌汁 <small>厚揚げとキャベツの炒め物</small> 卵豆腐
食	きゅうり漬物 牛乳 551kcal 塩分2.0g	しば漬け 牛乳 488kcal 塩分2.2g	つぼ漬け 牛乳 542kcal 塩分1.8g	沢庵漬け 牛乳 585kcal 塩分2.3g	桜大根 牛乳 486kcal 塩分1.8g	たいみそ 牛乳 553kcal 塩分2.6g	きゅうり漬物 牛乳 512kcal 塩分1.8g	ふりかけ 牛乳 491kcal 塩分2.5g	ねり梅 牛乳 481kcal 塩分1.9g	桜大根 牛乳 545kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 玉ねぎの味噌汁 メヌキの煮つけ 茄子の中華炒め	ご飯 舞茸の味噌汁 豚の辛子醤油焼き 豆腐とあさりの塩煮	ご飯 ちゃんぽん麺 春巻き バナナ	ご飯 とろろすまし汁 鯖の味噌煮 大根金平	ご飯 ツナカレー ズッキーニのスープ 大根サラダ	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げだし豆腐	ご飯 チャーハン 春雨スープ かにと錦糸の真薯	ご飯 青梗菜の味噌汁 豚のネギ塩焼き 落とツナの煮物	ご飯 親子丼 オクラの味噌汁	ご飯 はんぺんのすまし汁 マスの幽庵焼き
食	みかん缶 502kcal 塩分2.1g	クリーム和え 592kcal 塩分1.9g	マンゴー缶 540kcal 塩分2.5g	マンゴー缶 515kcal 塩分2.0g	フルーツあんみつ 567kcal 塩分2.9g	黄桃缶 535kcal 塩分1.4g	洋梨缶 491kcal 塩分1.6g	盛り合わせサラダ 洋梨缶 565kcal 塩分2.4g	みかん缶 バナナ 580kcal 塩分2.0g	煮しめ メロン 485kcal 塩分2.6g
夕	ご飯 わかめの味噌汁 蟹風味蒸し 大根の含め煮	ご飯 白菜の味噌汁 <small>スズキの唐揚げ梅おろしダレ</small> 筑前煮	ご飯 にらの味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き 卵の袋煮	ご飯 春菊の味噌汁 海鮮卵焼き 肉じゃが	ご飯 ほうれん草の味噌汁 チンジャオロース 里芋の胡麻ダレかけ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サワラの和風ムニエル 大根そぼろかけ	ご飯 茄子の味噌汁 ごぼう天 にらの卵とじ	ご飯 小松菜の味噌汁 とろあじの漬け焼き 切り干し大根	ご飯 春菊の味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根	ご飯 なめこの味噌汁 豚しゃぶの胡麻酢和え 白滝の炒り煮
食	トマトサラダ 448kcal 塩分1.9g	ほうれん草のなめ苺和え 504kcal 塩分2.1g	リンゴとブロッコリーサラダ 498kcal 塩分1.4g	アスパラおかか和え 480kcal 塩分2.3g	焼き茄子 493kcal 塩分1.9g	キャベツの海苔和え 502kcal 塩分1.9g	もやしザーサイ和え 528kcal 塩分3.2g	冷奴 496kcal 塩分2.0g	白菜の生姜和え 456kcal 塩分2.1g	アスパラの辛子和え 478kcal 塩分2.2g



# 6 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 里芋の味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 沢庵漬け 牛乳 545kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜の味噌汁 サンマ塩焼き ほうれん草の山かけ しば漬け 牛乳 502kcal 塩分2.0g	ご飯 焼き茄子の味噌汁 白菜の炒め煮 温泉卵 つぼ漬け 牛乳 541kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ミニハンバーグ がんもの五目煮 海苔佃煮 牛乳 565kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 カレイの生姜醤油煮 キャベツのなめ茸和え ふりかけ 牛乳 485kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋の味噌汁 はんぺんの煮物 野菜炒め 煮豆 牛乳 521kcal 塩分2.1g			
昼	山菜そば だし巻き卵 バナナ 485kcal 塩分2.6g	米飯 青梗菜の味噌汁 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 リンゴ 517kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 ホッケ香味焼き 里芋の煮物 キウイフルーツ 468kcal 塩分2.0g	ビビンバ丼 しめじのスープ ほうれん草の蟹和え 洋梨缶 516kcal 塩分2.0g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 茄子の海老そばかけ バナナ 501kcal 塩分1.8g	梅酢ご飯 おくらのすまし汁 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきサラダ マンゴー缶 534kcal 塩分2.7g			
夕	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の照り焼き 芋とコーンの炒め煮 マカロニサラダ 478kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめの味噌汁 スパニッシュオムレツ ニラとアサリの塩煮 ブロッコリーツナ和え 495kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 豆腐ステーキ 肉団子の枝豆あん なめこおろし 559kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 ツナとじゃがいもの煮物 豆腐サラダ 497kcal 塩分2.1g	ご飯 あさりのすまし汁 豚のみそ漬け焼き 大根の含め煮 スパゲティーサラダ 520kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐の味噌汁 さつま揚げ 肉じゃが 白菜の和え物 523kcal 塩分2.1g			
朝	22日 ご飯 南瓜の味噌汁 目玉焼きオムレツ ごぼうの旨煮 しば漬け 牛乳 476kcal 塩分2.3g	23日 ご飯 なめこの味噌汁 魚豆腐煮 納豆和え 沢庵漬け 牛乳 560kcal 塩分2.0g	24日 ご飯 ふのりの味噌汁 しゅうまい 落とサバの煮物 桜大根 牛乳 556kcal 塩分2.1g	25日 ご飯 大根の味噌汁 とろあじの照り焼き 青菜の煮浸し 赤かっぱ 牛乳 511kcal 塩分2.1g	26日 ご飯 白菜の味噌汁 ミートボール ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳 553kcal 塩分2.1g	27日 ご飯 いんげんの味噌汁 ふんわり五目蒸し 切干大根 きゅうり漬物 牛乳 516kcal 塩分2.2g	28日 ご飯 ふのりの味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 納豆 しば漬け 牛乳 528kcal 塩分1.7g	29日 ご飯 なめこの味噌汁 厚揚げ五目煮 アスパラのツナ和え 海苔佃煮 牛乳 516kcal 塩分2.4g	30日 ご飯 南瓜の味噌汁 サバの生姜照り焼き 白菜の柚子胡椒煮浸し 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.8g
昼	ご飯 青梗菜の味噌汁 酢鶏 高野豆腐の煮物 黄桃缶 501kcal 塩分2.3g	バターロール ミネストローネ ミートローフ風 ネーブルオレンジ 451kcal 塩分2.4g	ご飯 しめじの味噌汁 タラのフライタルソース 大根金平 メロン 560kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚のおろし炒め ブロッコリーの蟹あんかけ リンゴ缶 543kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 焼きサンマ南蛮漬け ちくわの炒め煮 ネーブルオレンジ 513kcal 塩分2.1g	野菜カレー マッシュルームスープ コールスローサラダ ヨーグルト和え 616kcal 塩分2.7g	ご飯 キャベツの味噌汁 サワラー味焼き にらの卵とじ バナナ 581kcal 塩分1.7g	ご飯 小松菜の味噌汁 海老メンチカツ 麻婆茄子 洋梨缶 632kcal 塩分2.2g	ご飯 卵の味噌汁 カレー煮つけ 野菜炒め 黄桃缶 496kcal 塩分2.4g
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 サバ塩焼き 豚もやし炒め トマトサラダ 539kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの漬け焼き 味噌おでん ブロッコリーの胡麻和え 494kcal 塩分2.1g	ご飯 芋の味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き ビーフソテー 白菜の生姜和え 470kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 しらす入り卵焼き 五目豆 もやしのおかか和え 449kcal 塩分2.3g	ご飯 卵のすまし汁 回鍋肉 南瓜の煮つけ 青梗菜のわさび和え 456kcal 塩分1.7g	ご飯 もやしの味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き 筑前煮 白菜の大葉和え 442kcal 塩分1.9g	ご飯 青梗菜の味噌汁 和風ハンバーグ 芋の田舎煮 きゅうり酢の物 472kcal 塩分2.6g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 金平ごぼう 冷やしトマト 443kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐の味噌汁 焼き餃子 肉じゃが 青梗菜のゆかり和え 512kcal 塩分2.4g

おしらせ

5月から勤務しております、  
管理栄養士の おりも・ひとみ です。  
長内管理栄養士の産休代替えで  
一年間勤めます。  
山登りが趣味です。  
よろしくおねがいたします！

