

# 7月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



今月は果物に  
スイカ、メロンが  
登場します！  
夏ですね～



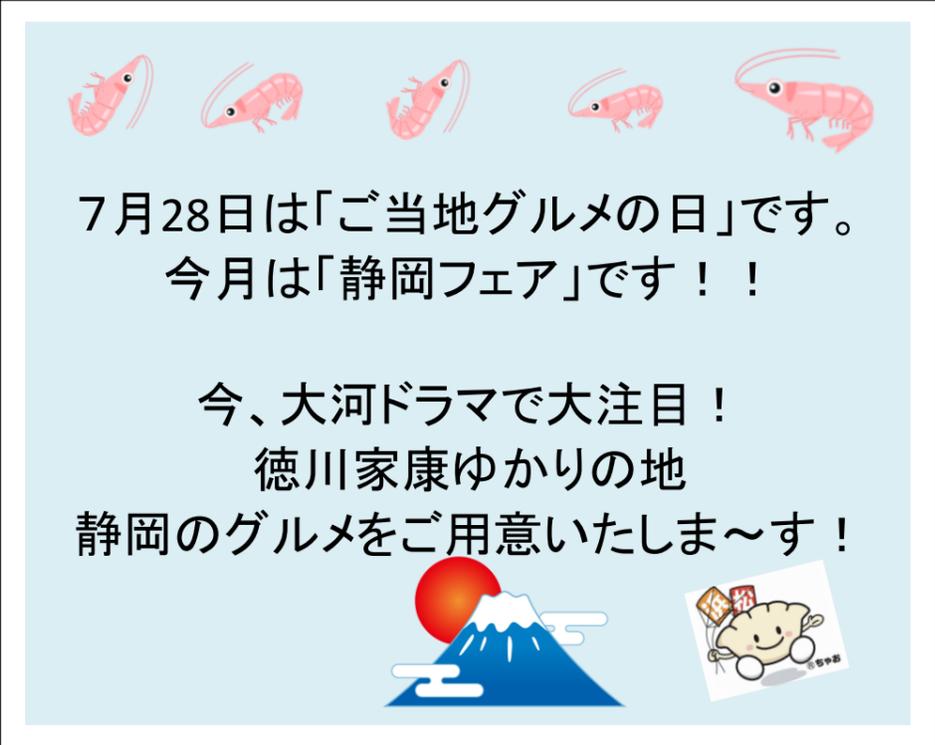
	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 ほうれん草の味噌汁 がんもの五目煮 ブロッコリーのハム和え	ご飯 キャベツの味噌汁 レンコンと昆布の煮物 長芋おろし	ご飯 チンゲン菜味噌汁 いわし生姜煮 厚揚げ味噌炒め	ご飯 春菊味噌汁 豚バラ大根煮 納豆	ご飯 舞茸味噌汁 醤油チキン はんぺんの五目煮
食	ふりかけ 牛乳 504kcal 塩分2.2g	赤かっぱ 牛乳 483kcal 塩分2.1g	ねり梅 牛乳 610kcal 塩分2.3g	桜大根 牛乳 603kcal 塩分1.8g	ふりかけ 牛乳 515kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 里芋味噌汁 蟹玉風卵焼き 大根の含め煮	ご飯 豆腐味噌汁 鶏のねぎ焼き おから	ご飯 おぐらの味噌汁 ジンギスカン風 切干大根	かきあげうどん カニしんじょ バナナ	ご飯 小松菜味噌汁 豆腐ステーキ 里芋の煮物
食	黄桃缶 513kcal 塩分2.4g	フルーツあんみつ 523kcal 塩分1.6g	パイナップル缶 535kcal 塩分1.8g	温冷セレクト麺 398kcal 塩分2.7g	すいか 513kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚の辛子醤油焼き フキとあさり煮物	ご飯 ニラ味噌汁 サワラ塩焼き 八宝菜	ご飯 大根味噌汁 赤魚煮つけ 焼き茄子あんかけ	ご飯 あさりの清まし汁 サバの味噌煮 芋金平	ご飯 茄子味噌汁 豚の生姜焼き 卵けんちん寄せ
食	さつま芋サラダ 530kcal 塩分2.1g	たまご豆腐 513kcal 塩分2.4g	ほうれん草ナムル 365kcal 塩分2.3g	キャベツ大葉和え 520kcal 塩分2.4g	白菜の海苔和え 518kcal 塩分1.9g

～7月のご案内～  
7月の麺の日は、お好みに合わせて  
温かい麺or冷たい麺を選んで  
召し上がって頂きます！  
第一弾☆かきあげうどん<4日>  
第二弾☆五目そば<19日>  
25日はスイーツデー♡  
29日はご当地グルメの日を  
予定しています～！

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 もやし味噌汁 赤ウインナー 炒り豆腐 きゅうりの漬物	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 プレーンオムレツ ごぼうの旨煮	ご飯 里芋味噌汁 魚豆腐煮 車麩の煮物	ご飯 ほうれん草味噌汁 野菜しゅうまい 白菜の炒め煮	ご飯 たまねぎ味噌汁 サワラ塩焼き ほうれん草の山かけ	ご飯 白菜味噌汁 山菜とがんも煮 温泉卵	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ミートボール 納豆	ご飯 キャベツ味噌汁 だしまき卵 厚揚げ味噌炒め	ご飯 春菊味噌汁 ほっけの香味焼き 金平ごぼう	ご飯 南瓜味噌汁 味噌ダレチキン 青菜の煮浸し
食	牛乳 587kcal 塩分2.6g	しば漬け 牛乳 500kcal 塩分2.2g	沢庵漬け 牛乳 575kcal 塩分2.6g	つぼ漬け 牛乳 583kcal 塩分2.5g	ふりかけ 牛乳 524kcal 塩分2.0g	赤かっぱ 牛乳 543kcal 塩分2.2g	しば漬け 牛乳 562kcal 塩分1.9g	沢庵漬け 牛乳 580kcal 塩分1.8g	海苔佃煮 牛乳 514kcal 塩分2.1g	つぼ漬け 牛乳 486kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 玉ねぎの味噌汁 紅生姜入りすりみ焼き 芋の煮物	ご飯 豚すき煮丼 なめこ味噌汁 芋コロッケ	ご飯 枝豆ご飯 たまご味噌汁 南瓜と肉団子の煮物	ご飯 いんげん味噌汁 マスのムニエル 肉じゃが	ご飯 もやしの味噌汁 ハム入り卵焼き 芋のクリーム煮	ご飯 南瓜の味噌汁 油子の煮つけ 人参の金平	ご飯 チキンカレー たまごスープ 盛り合わせサラダ	ご飯 五目御飯 里芋味噌汁 ブロッコリー蟹あんかけ	ご飯 茄子味噌汁 和風卵焼きあんかけ フキとツナの煮物	ご飯 たまねぎ味噌汁 海老風味蒸し ニラの卵とじ
食	りんごコンポート 566kcal 塩分2.1g	ネーブルオレンジ 581kcal 塩分2.3g	バナナ 516kcal 塩分2.5g	キウイフルーツ 516kcal 塩分2.5g	590kcal 塩分2.3g	すいか 465kcal 塩分2.0g	みかん缶 557kcal 塩分2.7g	バナナ 481kcal 塩分2.1g	黄桃缶 496kcal 塩分2.0g	洋梨缶 539kcal 塩分2.2g
夕	ご飯 南瓜味噌汁 ほっけゴマ醤油焼き ふろふき大根	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の梅じそ焼き 切り昆布大豆煮	ご飯 大根の味噌汁 アジの香味焼き 野菜炒め	ご飯 ふのり味噌汁 鶏の漬け焼き 大根の海老あんかけ	ご飯 にら味噌汁 豚のねぎ塩焼き 五目豆	ご飯 春菊味噌汁 蟹メンチカツ ビーフソテー	ご飯 さつま芋味噌汁 カレーの照焼き 竹輪の炒め煮	ご飯 小松菜の味噌汁 チキンカツ おでん	ご飯 豆腐味噌汁 チンジャオロース 芋の田舎煮	ご飯 いんげん味噌汁 サバ塩焼き 里芋の胡麻ダレ
食	ほうれん草おかか和え 432kcal 塩分1.7g	林檎とブロッコリーサラダ 459kcal 塩分1.9g	焼き茄子 452kcal 塩分1.8g	もやしわさび和え 433kcal 塩分2.3g	なめ茸和え 436kcal 塩分2.2g	胡瓜の酢の物 520kcal 塩分2.5g	根菜サラダ 460kcal 塩分2.3g	白菜のゆかり和え 479kcal 塩分2.5g	トマトとオクラの和え物 575kcal 塩分2.4g	マカロニサラダ 537kcal 塩分1.9g



# 7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	28日				29日	30日	31日			
朝	ご飯 もやし味噌汁 ウインナー炒め ひじき煮 桜大根 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 五目炒め アスパラ和え物 しば漬け 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 ふんわり五目蒸し ごぼうの旨煮 ねり梅 牛乳	ご飯 大根味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 長芋酢 ふりかけ 牛乳	ご飯 なめこ味噌汁 カレイの生姜醤油煮 もやし五目炒め 赤かっぱ 牛乳					ご飯 ほうれん草すまし汁 松風焼き おから マンゴー缶	ご飯 ほうれん草すまし汁 厚揚げとフキの煮物 じゃこピーマン	ご飯 にら味噌汁 ミニハンバーグ 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 甘酢チキン がんもの五目煮 ねり梅 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 ほっけの照焼き 野菜の味噌炒め 沢庵漬け 牛乳	ご飯 いんげん味噌汁 だしまき卵 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳
食	571kcal 塩分2.1g	499kcal 塩分2.0g	538kcal 塩分2.3g	526kcal 塩分1.7g	504kcal 塩分2.0g	477kcal 塩分2.1g					501kcal 塩分2.0g	528kcal 塩分2.5g	571kcal 塩分1.5g	542kcal 塩分2.5g		
昼	ご飯 あさり味噌汁 煮込みハンバーグ 白滝金平 バナナ	シーフードカレー しめじスープ 南瓜サラダ すいか	ご飯 オクラ清まし汁 豚の味噌漬け焼き 里芋の煮物 ネーブルオレンジ	五目そば 蟹入りしゅうまい フルーツポンチ 温冷セレクト麺	たまご丼 豆腐味噌汁 盛り合わせサラダ 黄桃缶	ご飯 ほうれん草すまし汁 松風焼き おから マンゴー缶					ご飯 大根の味噌汁 豚にんにく醤油焼き 切り昆布大豆煮 ネーブルオレンジ	うなぎちらし ほうれん草すまし汁 あんかけ茶碗蒸し フキの白和え すいか	ご飯 キャベツ味噌汁 ポークチャップ 芋の田舎煮 パイナップル缶			
食	514kcal 塩分2.6g	536kcal 塩分2.9g	475kcal 塩分1.7g	499kcal 塩分3.1g	523kcal 塩分2.2g	534kcal 塩分1.5g					468kcal 塩分2.6g	494kcal 塩分1.5g	515kcal 塩分3.3g	579kcal 塩分1.8g		
夕	ご飯 ほうれん草味噌汁 麻婆豆腐 茄子おろしポン酢 きゅうりの塩麩和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 サンマ南蛮漬け 大根の含め煮 林檎とブロッコリーサラダ	ご飯 ニラ味噌汁 スパニッシュオムレツ 豆腐そぼろ煮 ところてん	ご飯 あさり味噌汁 サバ竜田揚げ 芋とコーンの炒め物 冷やしトマト	ご飯 さつま芋味噌汁 すりみ焼き オイスターソース炒め ひじきサラダ	ご飯 里芋味噌汁 豚しゃぶの梅肉和え 厚揚げとフキの煮物 じゃこピーマン					ご飯 桜エビの炊き込みご飯 静岡風そうめん味噌汁 静岡おでん 浜松餃子 メロン	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 さつま芋の天ぷら キャベツのツナ和え	ご飯 オクラの味噌汁 油子の香味焼き ごぼうのおかか煮 白菜なめ茸和え			
食	450kcal 塩分2.2g	487kcal 塩分2.0g	517kcal 塩分2.5g	553kcal 塩分2.1g	533kcal 塩分2.7g	491kcal 塩分2.2g					539kcal 塩分2.0g	505kcal 塩分2.4g	495kcal 塩分1.7g	418kcal 塩分2.4g		
朝	ご飯 おくらの味噌汁 目玉焼きオムレツ レンコンと昆布の煮物 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 がんものわらび煮 温泉卵 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 揚げの味噌汁 切干大根 なめ茸やっこ ふりかけ 牛乳	ご飯 しめじ味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 さんま塩焼き 白菜の柚子胡椒煮 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 きのこ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳					ご飯 大根の味噌汁 豚にんにく醤油焼き 切り昆布大豆煮 ネーブルオレンジ	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 さつま芋の天ぷら キャベツのツナ和え	ご飯 オクラの味噌汁 油子の香味焼き ごぼうのおかか煮 白菜なめ茸和え			
食	481kcal 塩分2.3g	547kcal 塩分2.1g	496kcal 塩分2.3g	508kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分2.4g	513kcal 塩分1.8g					468kcal 塩分2.6g	494kcal 塩分1.5g	515kcal 塩分3.3g	579kcal 塩分1.8g		
昼	ご飯 舞茸味噌汁 サワラの煮つけ 揚げ出し豆腐 バナナ	ご飯 キャベツ味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜煮つけ りんご	ご飯 里芋の味噌汁 さつま揚げ にらの卵とじ 洋梨缶	ご飯 あさり味噌汁 サバの塩麩漬け焼き 山椒牛蒡 スイーツ	ご飯 里芋味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮 バナナ	ご飯 ふのり味噌汁 サワラの梅じそ焼き バンバンジー キウイフルーツ					ご飯 大根の味噌汁 豚にんにく醤油焼き 切り昆布大豆煮 ネーブルオレンジ	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 さつま芋の天ぷら キャベツのツナ和え	ご飯 オクラの味噌汁 油子の香味焼き ごぼうのおかか煮 白菜なめ茸和え			
食	559kcal 塩分1.9g	482kcal 塩分1.7g	605kcal 塩分2.1g	598kcal 塩分1.6g	563kcal 塩分1.8g	562kcal 塩分1.7g					468kcal 塩分2.6g	494kcal 塩分1.5g	515kcal 塩分3.3g	579kcal 塩分1.8g		
夕	ご飯 たまねぎ味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 野菜炒め チンゲン菜のわさび和え	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの照焼き 肉じゃが アスパラのおかか和え	ご飯 茄子味噌汁 煮鶏 カニのしんじょ ほうれん草のナムル	ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き ツナとじゃが芋の煮物 もやしと竹輪の和え物	ご飯 大根味噌汁 肉豆腐 茄子の味噌炒め トマトサラダ	ご飯 キャベツ味噌汁 親子煮 芋金平 大根サラダ					ご飯 たまねぎ味噌汁 スズキ和風ムニエル 厚揚げの炒め物 南瓜サラダ	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 さつま芋の天ぷら キャベツのツナ和え	ご飯 オクラの味噌汁 油子の香味焼き ごぼうのおかか煮 白菜なめ茸和え			
食	473kcal 塩分2.0g	481kcal 塩分2.1g	448kcal 塩分1.9g	448kcal 塩分2.3g	497kcal 塩分2.2g	501kcal 塩分2.9g					539kcal 塩分2.0g	505kcal 塩分2.4g	495kcal 塩分1.7g	418kcal 塩分2.4g		

