

8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 小松菜味噌汁 マスの照り焼き 炒り豆腐 海苔佃煮 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 魚豆腐煮 キャベツわさび和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 ニラ味噌汁 はんぺん煮物 野菜炒め きゅうり漬物 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 しゅうまい 大根金平 赤かつぱ 牛乳	ご飯 いんげん味噌汁 ウインナー炒め 納豆和え しば漬け 牛乳
食	573kcal 塩分2.2g	537kcal 塩分2.2g	471kcal 塩分2.4g	568kcal 塩分2.8g	533kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 大根味噌汁 ハムの卵焼き 里芋の胡麻ダレがけ みかん缶	ご飯 たまご味噌汁 ミートローフ風 金平ごぼう 黄桃缶	ご飯 里芋味噌汁 サンマ塩焼き 焼き茄子の海老あんかけ すいか	ご飯 春菊味噌汁 豚のネギ塩焼き 厚揚げと野菜の五目炒め マンゴー缶	ご飯 もやし味噌汁 蟹風味蒸し 蓮根と昆布の煮物 バナナ
食	521kcal 塩分1.5g	593kcal 塩分2.1g	520kcal 塩分1.8g	528kcal 塩分1.5g	527kcal 塩分2.4g
夕	ご飯 わかめ味噌汁 豚の生姜焼き 落煮 もやしの蟹和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 カレーの煮つけ ふるふき大根 ポテトサラダ	ご飯 ふのり味噌汁 鶏のからあげ 芋の煮物 アスパラ辛子和え	ご飯 たまごすまし汁 タラちゃんちゃん焼き 南瓜煮つけ 白菜のゆかり和え	ご飯 焼き茄子味噌汁 アジの塩焼き 八宝菜 きゅうり酢の物
食	439kcal 塩分2.3g	445kcal 塩分2.4g	559kcal 塩分2.3g	427kcal 塩分2.4g	475kcal 塩分2.2g

行事食予定



2日: **アイスの日**
 9日: **天ぷら御膳**
 11日: **山の日**
 24日: **温・冷セレクト麺**
 25日: **スパイスカレーの日**



	6日	7日	8日	9日	10日	山の日 11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 大根味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 温泉卵 沢庵漬け 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 イワシ生姜煮 白和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 醤油チキン 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 豆腐味噌汁 ごぼうの旨煮 ほうれん草の山かけ きゅうり漬物 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 豚バラ大根 納豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 赤ウインナー キャベツ炒め煮 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 プレーンオムレツ もやし五目炒め 練り梅 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 長芋の千切り 赤かつぱ 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバ塩焼き 厚揚げ味噌炒め ふりかけ 牛乳	ご飯 大根味噌汁 スクランブルエッグ 白菜ごまあえ たいみそ 牛乳
食	559kcal 塩分1.8g	504kcal 塩分2.1g	497kcal 塩分2.2g	474kcal 塩分2.0g	598kcal 塩分1.9g	562kcal 塩分2.1g	519kcal 塩分2.5g	477kcal 塩分1.8g	632kcal 塩分2.0g	549kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 はんぺんすまし汁 サバの味噌煮 おから 洋梨缶	冷やし中華 春巻き メロン	ご飯 もやし味噌汁 スズキ和風ムニエル にらの卵とじ パイナップル缶	ご飯 いんげん味噌汁 天ぷら4点盛り 切り干し大根 ネーブルオレンジ	ツナカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ マンゴー缶	混ぜこみ稲荷ちらし あさりすまし汁 冬瓜の蟹あんかけ フルーツあんみつ	ご飯 さつま芋味噌汁 鶏の南蛮漬け 大豆煮 キウイフルーツ	ご飯 たまご味噌汁 豚の辛子醤油焼き 里芋の煮物 みかん缶	ご飯 春菊味噌汁 和風卵焼きあんかけ 芋金平 ぶどう	豚丼 ふのり味噌汁 揚げ出し豆腐 りんご
食	543kcal 塩分2.0g	466kcal 塩分2.9g	557kcal 塩分1.8g	511kcal 塩分1.3g	569kcal 塩分3.0g	505kcal 塩分2.8g	540kcal 塩分1.8g	569kcal 塩分1.9g	503kcal 塩分1.9g	538kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 ほうれん草味噌汁 鶏のごま醤油焼き 芋とコーンの炒め物 ブロッコリーと和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 マスの塩麹漬け焼き 芋のそぼろ煮 ひじきサラダ	ご飯 おくら味噌汁 豆腐ステーキ 大根とあさりの炒め煮 スパゲッティサラダ	ご飯 春菊味噌汁 サンマ山椒煮 白滝金平 トマトサラダ	ご飯 南瓜味噌汁 しらす入り卵焼き がんものおろし煮 もやしの海苔和え	ご飯 おくら味噌汁 ほっけの漬け焼き 茄子の味噌炒め たまご豆腐	ご飯 白菜味噌汁 サワラ煮つけ 麻婆春雨 コールスローサラダ	ご飯 なめこ味噌汁 すりみ焼き 芋コロッケ ところ天	ご飯 にら味噌汁 鶏の塩焼きレモン風味 おでん ほうれん草ナムル	ご飯 しめじ味噌汁 スズキ照り焼き 南瓜そぼろあんかけ トマトおろしポン酢
食	479kcal 塩分2.3g	552kcal 塩分1.8g	525kcal 塩分2.2g	544kcal 塩分2.5g	443kcal 塩分2.0g	453kcal 塩分2.0g	536kcal 塩分2.5g	492kcal 塩分2.3g	428kcal 塩分2.5g	431kcal 塩分1.8g



8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	
朝食	ご飯 豆腐味噌汁 ウインナー炒め 長芋おろし しば漬け 牛乳 539kcal 塩分2.1g	ご飯 キャベツ味噌汁 ホッケ香味焼き 金平ごぼう きゅうり漬物 牛乳 496kcal 塩分2.1g	ご飯 里芋味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 536kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜味噌汁 野菜しゅうまい キャベツと豚肉の煮浸し 桜大根 牛乳 582kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草味噌汁 味噌チキン がんもの五目煮 つぼ漬け 牛乳 510kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 とろあじの漬け焼き 炒り豆腐 練り梅 牛乳 567kcal 塩分2.6g								
昼食	ご飯 ほうれん草味噌汁 赤魚煮つけ ビーフソテー すいか 473kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 松風焼き 大根の含め煮 パイナップル缶 531kcal 塩分1.6g	ご飯 にら味噌汁 海老メンチカツ 芋の煮物 ネーブルオレンジ 556kcal 塩分2.3g	鶏めし 玉ねぎ味噌汁 卵のけんちん寄せ蒸し マンゴー缶 455kcal 塩分3.1g	ご飯 いんげん味噌汁 チンジャオロース 大根の枝豆あんかけ 黄桃缶 551kcal 塩分2.1g	ご飯 大根味噌汁 カレイから揚げあんかけ にらの卵とじ すいか 537kcal 塩分1.8g								
夕食	ご飯 いんげん味噌汁 酢鶏 肉じゃが ブロッコリー和え物 541kcal 塩分2.4g	ご飯 もやし味噌汁 マスのバター醤油焼き 厚揚げと落の煮物 白菜のゆかり和え 508kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 豚のおろし炒め ブロッコリー蟹あんかけ 大根サラダ 449kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊味噌汁 サンマ南蛮漬け 里芋の胡麻ダレかけ 冷やしトマト 548kcal 塩分1.6g	ご飯 さつま芋味噌汁 メヌキの煮つけ アスパラ炒め ポテトサラダ 469kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツ炒め煮 チキンチャップ おから ほうれん草のおかか和え 464kcal 塩分2.0g								
朝食	22日 ご飯 焼き茄子の味噌汁 白菜と厚揚げの煮物 もやしの胡麻和え 桜大根 牛乳 520kcal 塩分1.7g	23日 ご飯 おくら味噌汁 サワラのごま醤油焼き ひじき煮 ふりかけ 牛乳 553kcal 塩分2.3g	24日 ご飯 白菜味噌汁 蓮根と昆布の煮物 納豆 赤かっぱ 牛乳 523kcal 塩分1.9g	25日 ご飯 ほうれん草味噌汁 マスの山椒焼き 長芋の千切り 沢庵漬け 牛乳 491kcal 塩分1.3g	26日 ご飯 いんげん味噌汁 落煮 温泉卵 しば漬け 牛乳 525kcal 塩分2.2g	27日 ご飯 春菊味噌汁 キャベツとツナの煮物 ほうれん草のわさび和え きゅうり漬物 牛乳 467kcal 塩分2.1g	28日 ご飯 なめこ味噌汁 目玉焼きオムレツ 車麩の煮物 つぼ漬け 牛乳 460kcal 塩分2.3g	29日 ご飯 もやし味噌汁 サバの一味焼き 切り干し大根 ふりかけ 牛乳 530kcal 塩分2.2g	30日 ご飯 里芋味噌汁 がんもの五目煮 もやしゆかり和え 海苔佃煮 牛乳 505kcal 塩分2.0g	31日 ご飯 チンゲン菜味噌汁 厚揚げとキャベツ味噌炒め ブロッコリーハム和え 沢庵漬け 牛乳 533kcal 塩分1.6g				
昼食	ご飯 花麩味噌汁 タラのフライ 芋のそぼろ煮 ネーブルオレンジ 582kcal 塩分2.0g	ご飯 なめこ味噌汁 海鮮卵焼き 野菜炒め リンゴ缶 493kcal 塩分2.0g	とろろソバ だし巻き卵 フルーツヨーグルト 温・冷セレクト 475kcal 塩分2.5g	スパイスカレー 玉ねぎスープ トマトサラダ バナナ 633kcal 塩分3.2g	ご飯 もやし味噌汁 麻婆豆腐 南瓜含め煮 洋梨缶 577kcal 塩分2.4g	ご飯 白菜味噌汁 サンマ塩焼き 人参と豚肉の金平 パイナップル缶 617kcal 塩分1.6g	蟹かまちらし寿司 あさりすまし汁 揚げ出し豆腐 黄桃缶 メロン 513kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツ味噌汁 煮込みハンバーグ 山椒ごぼう バナナ 512kcal 塩分2.3g	かつ丼 オクラ味噌汁 盛り合わせサラダ すいか 597kcal 塩分1.5g	ご飯 茄子味噌汁 タラのホイル焼き 肉じゃが りんごコンポート 545kcal 塩分1.8g				
夕食	ご飯 小松菜味噌汁 海老風味蒸し 里芋の煮物 きゅうりの塩麴和え 436kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊味噌汁 豚レタス炒め 柚味噌大根 マカロニサラダ 465kcal 塩分1.9g	ご飯 にら味噌汁 サバ竜田揚げ 芋の田舎煮 キャベツの大葉和え 558kcal 塩分2.0g	ご飯 大根味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 白滝の炒り煮 白菜なめ茸和え 460kcal 塩分2.4g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ホッケ煮つけ 八宝菜 もやしの海苔和え 454kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏の梅じそ焼き ごぼうの旨煮 焼き茄子 416kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜味噌汁 豚のオイスターソース炒め さつま芋の含め煮 コールスローサラダ 575kcal 塩分2.1g	ご飯 にら味噌汁 スパニッシュオムレツ 高野豆腐そぼろ煮 冷やしトマト 492kcal 塩分2.3g	ご飯 大根味噌汁 赤魚煮つけ 芋金平 ほうれん草しらす和え 412kcal 塩分2.8g	ご飯 いんげん味噌汁 鶏のカレー照り焼き 豆腐とあさりの塩煮 アスパラ辛和え 467kcal 塩分2.2g				

脱水症に注意!

のどの渴きを感じる前から水分を摂りましょう。
 ※食事のときにコップ1杯飲む。
 ※薬を飲むときにいつもより多めの水で飲む。
 ※トイレの後に飲む。
 …など習慣づけましょう。

汗をかいていないときや
 普段の水分補給は水やお茶でかまいません。

脱水症
 予防

