

# 1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 ふのり味噌汁 八幡焼き おせち盛り すじこ 牛乳	ご飯 わらびの味噌汁 赤魚の照焼き 三色信田巻 たらこ 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 甘酢チキン 五目豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 大根金平 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 さつまいも味噌汁 肉しゅうまい 茄子の味噌炒め 海苔佃煮 牛乳
食	608kcal 塩分2.3g	704kcal 塩分2.2g	514kcal 塩分2.1g	535kcal 塩分2.0g	634kcal 塩分2.5g
昼	<b>元日</b> 赤飯 雑煮汁 金目鯛塩焼き おせち盛り みかん	ご飯 チンゲン菜すまし汁 アンコウの唐揚げ 煮物盛り合わせ マンゴー缶	ご飯 焼き茄子味噌汁 トラウトサーモン塩焼き 筑前煮 黄桃缶	ご飯 あさり味噌汁 ミートローフ アスパラの炒め物 洋梨缶	ご飯 春菊味噌汁 カレー煮つけ 揚げ出し豆腐 キウイフルーツ
食	517kcal 塩分2.7g	470kcal 塩分2.2g	522kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分2.1g	473kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 白菜味噌汁 炊き合わせ おせち盛り 錦たまご(卵焼き)	ご飯 ほうれん草味噌汁 牛肉のすき煮 あんかけ茶碗蒸し たたきごぼう	ご飯 とろろすまし汁 サバの味噌煮 ビーフソテー 菜の花のわさび和え	ご飯 里芋味噌汁 焼きサンマ南蛮漬け おから チンゲン菜のなめ茸和え	ご飯 白菜味噌汁 鶏のごま醤油焼き 車麩の煮物 ほうれん草の山かけ
食	555kcal 塩分2.5g	712kcal 塩分3.2g	497kcal 塩分2.1g	550kcal 塩分2.2g	458kcal 塩分2.2g

## 1月 行事食

**1日:おせち料理**  
**7日:七草粥**  
**8日:成人の日・ゆかりご飯**  
**16日:冬のお天ぷら**  
**29日:ハンバーグソース**  
**セレクトの日**

**11日:鏡開きの日**  
 午後のドリンクタイムに  
 お汁粉の提供があります!

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
朝	ご飯 チンゲン菜味噌汁 赤ウインナー 厚揚げとキャベツ炒め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 いわし生姜煮 青菜の煮浸し しば漬け 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 プレーンオムレツ もやしの炒め物 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 サバの照焼き 長芋の千切り 煮豆 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 マスの塩焼き 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 とろあじ生姜漬焼 蓮根と昆布の煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ミニハンバーグ キャベツ炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 がんもの五目煮 ほうれん草ナムル 海苔佃煮 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 竹輪の炒め煮 揚げ茄子ポン酢 沢庵漬け 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 ウインナー炒め 長芋のオクラ和え ふりかけ 牛乳	
食	630kcal 塩分2.7g	525kcal 塩分2.4g	516kcal 塩分2.2g	552kcal 塩分1.5g	548kcal 塩分1.6g	535kcal 塩分2.2g	522kcal 塩分2.3g	512kcal 塩分2.1g	456kcal 塩分2.0g	535kcal 塩分2.0g	
昼	ご飯 茄子味噌汁 チンジャオロース がんもの五目煮 りんご	七草粥 大根味噌汁 海鮮卵焼き 芋の田舎煮 みかん缶	ゆかりご飯 ほうれん草すまし汁 ほっけの葱味噌焼き 人参と豚肉の金平 バナナ	シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ フルーツポンチ	月見そば 芋コロッケ みかん	ご飯 あさり味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し おでん マンゴー缶	ご飯 柚子だしご飯 豚汁 にらの玉子とじ 洋梨缶	ご飯 玉子味噌汁 めぬき煮つけ もやし五目炒め 黄桃缶	ご飯 あさり味噌汁 さんま塩焼き 切昆布大豆 りんご缶	ご飯 大根味噌汁 麻婆豆腐 芋とコーンの炒め物 パイナップル缶	
食	541kcal 塩分2.2g	515kcal 塩分2.3g	514kcal 塩分1.5g	617kcal 塩分2.9g	515kcal 塩分2.7g	616kcal 塩分2.5g	541kcal 塩分1.8g	503kcal 塩分2.4g	597kcal 塩分2.0g	559kcal 塩分2.5g	
夕	ご飯 もやし味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根 きゅうり酢の物	ご飯 にら味噌汁 豚のおろし炒め 金平ごぼう トマトサラダ	ご飯 かぼちゃ味噌汁 ひれかつ 炒り豆腐 大根サラダ	ご飯 豆腐味噌汁 煮鶏 ブロッコリーカーニあんかけ チンゲン菜の生姜和え	ご飯 小松菜味噌汁 焼き餃子 白菜と厚揚げの煮物 コールスローサラダ	ご飯 揚げの味噌汁 豚の梅じそ炒め 里芋の煮物 きゅうりの塩麴和え	ご飯 揚げの味噌汁 豚の梅じそ炒め 里芋の煮物 きゅうりの塩麴和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 海老風味蒸し 芋金平 トマト青じそ和え	ご飯 大根味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 小松菜味噌汁 豚の辛子醤油焼き 切干大根 ポテトサラダ	ご飯 にら味噌汁 カレーの山椒焼き 南瓜煮つけ じゃこピーマン
食	425kcal 塩分2.1g	478kcal 塩分2.2g	550kcal 塩分2.5g	423kcal 塩分2.5g	519kcal 塩分2.4g	487kcal 塩分2.7g	515kcal 塩分2.7g	515kcal 塩分2.1g	530kcal 塩分2.1g	464kcal 塩分2.2g	





# 1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 ほうれん草味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 アスパラのツナ和え 桜大根 牛乳	ご飯 さつま芋味噌汁 豚バラ大根煮 チンゲン菜おかか和え しば漬け 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 海老やわか蒸し キャベツ炒め煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 旨辛チキン えび豆腐 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 だしまき卵 白菜と豚の柚子胡椒煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 にら味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜おかか和え 沢庵漬け 牛乳	<div data-bbox="1795 283 2745 619" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>16日:冬のお天ぷら</b> 具材は鱈(魚のキス) 南瓜、舞茸、茄子の 予定です。</p>  </div>			
食	509kcal 塩分2.1g	535kcal 塩分2.5g	579kcal 塩分2.3g	557kcal 塩分2.4g	540kcal 塩分2.5g	467kcal 塩分1.9g				
昼	ご飯 キャベツ味噌汁 天ぷら4点盛り 大根とアサリの炒め物 キウイフルーツ	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ごぼう天 卵の袋煮 マンゴー缶	ご飯 もやし味噌汁 鶏の梅じそ焼き 大根の五目煮 バナナ	ご飯 南瓜味噌汁 鱈のピカタ いんげん金平 みかん	五目御飯 石狩汁 里芋のそぼろかけ 洋梨缶	ご飯 あさり味噌汁 鶏の塩麴漬け焼き ビーフンソーテー 黄桃缶	<div data-bbox="1795 630 2745 1018" style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>29日:ハンバーグソースセレクトの日</b> 和風おろしソース デミソース の2種類からお好きなソースを 選んで召し上がっていただきます!</p>  </div>			
食	522kcal 塩分2.2g	528kcal 塩分1.7g	488kcal 塩分1.7g	487kcal 塩分2.1g	532kcal 塩分1.9g	535kcal 塩分1.4g				
夕	ご飯 豆腐すまし汁 鮭ちゃんちゃん焼き 芋のそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え	ご飯 白菜の味噌汁 ミートローフ風 芋の田舎煮 白和え	ご飯 小松菜味噌汁 ほっけ煮つけ 卵のけんちん寄せ蒸し 明太サラダ	ご飯 春菊味噌汁 豚のおろしポン酢 きのこ炒め煮 林檎とブロッコリーのサラダ	ご飯 なめこそすまし汁 サバの味噌煮 もやしのカレー炒め ほうれん草しらす和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 カレーの唐揚げ葱ソース 肉じゃが 焼き茄子				
食	486kcal 塩分2.2g	485kcal 塩分2.0g	503kcal 塩分2.6g	482kcal 塩分2.0g	447kcal 塩分2.4g	564kcal 塩分2.4g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	ご飯 大根の味噌汁 野菜しゅうまい ほうれん草のやまかけ 桜大根 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 アスパラ辛子和え ふりかけ 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 スクランブルエッグ 大根としめじのツナ和え 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの塩焼き 厚揚げ炒り豆腐 煮豆 牛乳	ご飯 焼き茄子味噌汁 はんぺん煮物 白和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ふき煮 なっとう しば漬け 牛乳	ご飯 南瓜味噌汁 赤ウインナー 切干大根 桜大根 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 目玉焼き 蟹豆腐 ふりかけ 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 魚豆腐 ほうれん草の蟹和え しば漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 カレーの生姜醤油煮 野菜のナムル 沢庵漬け 牛乳
食	547kcal 塩分1.9g	482kcal 塩分2.0g	506kcal 塩分1.8g	626kcal 塩分1.9g	449kcal 塩分1.5g	520kcal 塩分2.0g	558kcal 塩分2.2g	517kcal 塩分2.5g	537kcal 塩分2.6g	445kcal 塩分1.5g
昼	ご飯 白菜味噌汁 鮭バター醤油焼き 野菜のトマト煮 みかん缶	たまご丼 もやし味噌汁 揚げ豆腐の南蛮漬け マンゴーヨーグルト	ご飯 舞茸味噌汁 さつま揚げ 南瓜と肉団子の煮物 パイナップル缶	五目あんかけうどん ふんわり蒸し 洋梨缶	チキンカレー 野菜スープ サラダ	ご飯 ほうれん草すまし汁 回鍋肉(ホイコーロー) 大根の含め煮 パイナップル缶	ご飯 にら味噌汁 鶏の南蛮漬け 蓮根と昆布の煮物 りんご缶	ご飯/白菜味噌汁 ハンバーグ (ソースセレクト) ポテトサラダ マンゴー缶	ご飯 小松菜味噌汁 赤魚の香味焼き 春雨中華和え キウイフルーツ	豚と大根のおこわ 玉ねぎ味噌汁 南瓜コロケ 豆腐サラダ 黄桃缶
食	500kcal 塩分1.7g	557kcal 塩分2.6g	589kcal 塩分2.2g	409kcal 塩分2.7g	560kcal 塩分2.6g	530kcal 塩分1.8g	549kcal 塩分1.9g	608kcal 塩分2.3g	462kcal 塩分2.0g	635kcal 塩分2.8g
夕	ご飯 春菊味噌汁 蟹風味蒸し 芋金平 おぐらの和え物	ご飯 わかめ味噌汁 サバの一味焼き ふろふき大根 コールスローサラダ	ご飯 おくら味噌汁 ほっけの漬け焼き 里芋の煮物 ひじきサラダ	ご飯 大根味噌汁 鶏の山椒焼き 白滝の炒り煮 長芋と胡瓜の干切り	ご飯 あさり味噌汁 鱈のフライ がんもの五目煮 キャベツ海苔和え	ご飯 もやし味噌汁 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう 白菜ごま和え	ご飯 春菊味噌汁 サワラの煮つけ 野菜炒め 卵サラダ	ご飯 おくら味噌汁 サバのピリ辛焼き 五目豆 白菜のゆかり和え	ご飯 大根味噌汁 豚の生姜焼き 芋の煮物 きゅうり酢の物	ご飯 焼き茄子味噌汁 すりみ焼き 筑前煮 ブロッコリーおかか和え
食	504kcal 塩分2.4g	500kcal 塩分1.9g	481kcal 塩分2.3g	479kcal 塩分2.1g	587kcal 塩分2.7g	538kcal 塩分2.5g	501kcal 塩分2.7g	477kcal 塩分1.9g	522kcal 塩分1.9g	472kcal 塩分2.5g

