

3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 食	ご飯 にら味噌汁 ミートボール 長芋のオクラ和え たいみそ 牛乳 569kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツ味噌汁 車麩の煮物 納豆 きゅうり漬物 牛乳 508kcal 塩分1.8g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 がんと味噌煮 もやしナムル 煮豆 牛乳 518kcal 塩分1.7g	ご飯 茄子味噌汁 スクランブルエッグ 切干大根 赤かっぱ 牛乳 501kcal 塩分1.9g	ご飯 豆腐の味噌汁 醤油チキン 竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳 520kcal 塩分2.5g
昼 食	ご飯 ふのり味噌汁 鶏の唐揚げ 芋の田舎煮 りんご缶 585kcal 塩分2.0g	ご飯 あさり味噌汁 和風卵焼きあんかけ 里芋の煮物 マンゴー缶 503kcal 塩分2.1g	蟹と菜の花のちらし寿司 とろろ昆布すまし汁 玉子豆腐 ほうれん草白和え いちご杏仁 450kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の胡麻焼き ごぼうの旨煮 パイナップル缶 519kcal 塩分1.7g	あさりご飯 大根の味噌汁 にらの玉子とじ 洋梨缶 485kcal 塩分2.2g
夕 食	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ほっけの照焼き 野菜炒め ブロッコリーの胡麻和え 453kcal 塩分2.1g	ご飯 大根味噌汁 ポークチャップ フキと厚揚げの煮物 白菜わさび和え 513kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜味噌汁 海老風味蒸し 芋の炒め物 コールスローサラダ 547kcal 塩分2.7g	ご飯 南瓜の味噌汁 サワラの煮つけ キャベツの味噌炒め チンゲン菜なめ茸和え 518kcal 塩分2.4g	ご飯 揚げの味噌汁 ごぼう天 芋のそぼろ煮 トマトとオクラの和え物 570kcal 塩分2.2g

行事食

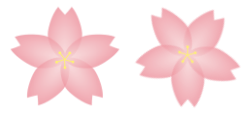
3日: 桃の節句
ちらし寿司

19日: オムライスソース
セレクトの日
ホワイトソースor和風ソース

29日: 春分の日
赤飯、水ようかん

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝 食	ご飯 ほうれん草味噌汁 ほっけの山椒焼き 白菜炒め煮 ねり梅 牛乳 525kcal 塩分2.4g	ご飯 なめこ味噌汁 さんま塩焼き ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳 534kcal 塩分1.7g	ご飯 白菜の味噌汁 はんぺんと鶏肉の五目煮 長芋酢 しば漬け 牛乳 493kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜味噌汁 茄子の味噌炒め 納豆 沢庵漬け 牛乳 555kcal 塩分1.4g	ご飯 キャベツ味噌汁 蓮根と昆布の煮物 温泉たまご 赤かっぱ 牛乳 534kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 赤ウインナー 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳 579kcal 塩分2.4g	ご飯 えのき茸味噌汁 野菜しゅうまい 厚揚げと野菜の五目炒め ふりかけ 牛乳 627kcal 塩分2.6g	ご飯 白菜の味噌汁 かにと錦糸のしんじょう 大根金平 つぼ漬け 牛乳 524kcal 塩分2.0g	ご飯 おくら味噌汁 がんものおろし煮 長芋おろし しば漬け 牛乳 512kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 桜大根 牛乳 561kcal 塩分1.5g
昼 食	ご飯 玉子味噌汁 赤魚煮つけ 麻婆茄子 みかん缶 583kcal 塩分2.3g	たまご丼 とろろ昆布味噌汁 里芋の胡麻ダレかけ バナナ 525kcal 塩分2.3g	ご飯 にら味噌汁 豚のねぎ塩焼き ふきとツナの煮物 黄桃缶 508kcal 塩分1.3g	シーフードカレーライス 玉ねぎスープ 盛り合わせサラダ キウイフルーツ 541kcal 塩分2.9g	ご飯 おくら味噌汁 さば塩焼き 肉じゃが りんご缶 588kcal 塩分1.8g	ご飯 大根味噌汁 煮込みハンバーグ 五目豆 バナナ 504kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 八宝菜 みかん缶 512kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 海老メンチカツ 南瓜のそぼろ煮 キウイフルーツ 572kcal 塩分2.1g	味噌ラーメン クリームコロッケ フルーツあんみつ 542kcal 塩分2.9g	鶏めし チンゲン菜味噌汁 卵の袋煮 洋梨缶 503kcal 塩分2.9g
夕 食	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏の香味焼き おから キャベツゆかり和え 453kcal 塩分1.9g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 すりみの柚子あんかけ もやし五目炒め 南瓜サラダ 522kcal 塩分2.4g	ご飯 さつま芋の味噌汁 肉そぼろ豆腐 大根とアサリの炒め物 ブロッコリーおかか和え 558kcal 塩分2.3g	ご飯 もやし味噌汁 ミートローフ風 おでん アスパラ辛子和え 462kcal 塩分2.6g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の南蛮漬け がんとみじき煮 白菜の生姜和え 488kcal 塩分2.3g	ご飯 茄子味噌汁 サワラの塩麴焼き 筑前煮 もやし胡麻和え 521kcal 塩分1.8g	ご飯 ほうれん草味噌汁 マスの一味焼き 白菜の炒り煮 菜の花のしらす和え 442kcal 塩分2.3g	ご飯 もやし味噌汁 肉豆腐 焼き茄子 チンゲン菜の梅和え 458kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋味噌汁 豚の生姜焼き 卵のけんちん寄せ豆腐 トマトサラダ 510kcal 塩分1.8g	ご飯 茄子の味噌汁 サバの煮つけ 春雨炒め 林檎とブロッコリーサラダ 532kcal 塩分2.5g





3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	29日				30日	31日															
朝	ご飯 春菊味噌汁 魚豆腐煮 もやしおかか和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 あじの漬け焼き 揚げ茄子ポン酢 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 海老やわか蒸し 青菜の煮浸し 煮豆 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 白菜と豚の煮物 冷奴 ふりかけ 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 がんもの五目煮 チンゲン菜のごま和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯 さつまいも味噌汁 厚揚げの味噌炒め ほうれん草の山かけ つぼ漬け 牛乳	<div data-bbox="1780 357 2374 546" data-label="Text"> <p>29日 釧路ご当地メニュー ザンタレチキン</p> </div> <div data-bbox="2389 304 2745 672" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1780 672 2730 966" data-label="Text"> <p>ザンタレチキンとは？ ザンギに、甘辛いタレをかけたお料理です。 釧路のとある食堂が北海道名物のザンギを アレンジして提供したところ大人気になり、 釧路中に広まったとか。～諸説あります～</p> </div>				ご飯 なめこ味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜煮つけ 洋梨缶	ご飯 ご飯 卵の味噌汁 焼き餃子 ふろふき大根 白菜の海苔和え	ご飯 にら味噌汁 チキンカツ 炒り豆腐 なめこおろし	ご飯 小松菜味噌汁 すずき和風ムニエル 切昆布大豆煮 キャベツ蟹和え	ご飯 南瓜の味噌汁 サワラの照焼き 肉じゃが ほうれん草しらす和え	ご飯 もやし味噌汁 海鮮卵焼き 白滝金平 ブロッコリーツナ和え	ご飯 春菊味噌汁 ほっけの煮つけ ウイナー炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 大根ナムル 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 舞茸味噌汁 蟹豆腐 青梗菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐野菜バーグ 長芋酢 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 赤ウイナー 蓮根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 厚揚げの煮物 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 海老やわか蒸し 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚バラ大根煮 焼き茄子 赤かっぱ 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 甘酢チキン しらす奴 ふりかけ 牛乳
昼	ご飯 あさり味噌汁 さんま塩焼き 山菜の煮物 りんご缶	ご飯 ほうれん草のすまし汁 ホッケちゃんちゃん焼き 芋の田舎煮 パイナップル缶	チキンカレー おくらスープ 大根サラダ マンゴーヨーグルト	オムライス マッシュルームスープ コールスローサラダ バナナ	赤飯 とろろすまし汁 ますの香味焼き 煮しめ 水ようかん	ご飯 ご飯 卵の味噌汁 焼き餃子 ふろふき大根 白菜の海苔和え					ご飯 にら味噌汁 チキンカツ 炒り豆腐 なめこおろし	ご飯 小松菜味噌汁 すずき和風ムニエル 切昆布大豆煮 キャベツ蟹和え	ご飯 南瓜の味噌汁 サワラの照焼き 肉じゃが ほうれん草しらす和え	ご飯 もやし味噌汁 海鮮卵焼き 白滝金平 ブロッコリーツナ和え	ご飯 春菊味噌汁 ほっけの煮つけ ウイナー炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 大根ナムル 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 舞茸味噌汁 蟹豆腐 青梗菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐野菜バーグ 長芋酢 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 赤ウイナー 蓮根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 厚揚げの煮物 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 海老やわか蒸し 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚バラ大根煮 焼き茄子 赤かっぱ 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 甘酢チキン しらす奴 ふりかけ 牛乳		
夕	ご飯 卵の味噌汁 焼き餃子 ふろふき大根 白菜の海苔和え	ご飯 にら味噌汁 チキンカツ 炒り豆腐 なめこおろし	ご飯 小松菜味噌汁 すずき和風ムニエル 切昆布大豆煮 キャベツ蟹和え	ご飯 南瓜の味噌汁 サワラの照焼き 肉じゃが ほうれん草しらす和え	ご飯 もやし味噌汁 海鮮卵焼き 白滝金平 ブロッコリーツナ和え	ご飯 春菊味噌汁 ほっけの煮つけ ウイナー炒め 白菜のゆかり和え					ご飯 ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 大根ナムル 赤かっぱ 牛乳	ご飯 にら味噌汁 チキンカツ 炒り豆腐 なめこおろし	ご飯 小松菜味噌汁 すずき和風ムニエル 切昆布大豆煮 キャベツ蟹和え	ご飯 南瓜の味噌汁 サワラの照焼き 肉じゃが ほうれん草しらす和え	ご飯 もやし味噌汁 海鮮卵焼き 白滝金平 ブロッコリーツナ和え	ご飯 春菊味噌汁 ほっけの煮つけ ウイナー炒め 白菜のゆかり和え	ご飯 ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 大根ナムル 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 舞茸味噌汁 蟹豆腐 青梗菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐野菜バーグ 長芋酢 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 赤ウイナー 蓮根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 厚揚げの煮物 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 海老やわか蒸し 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚バラ大根煮 焼き茄子 赤かっぱ 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 甘酢チキン しらす奴 ふりかけ 牛乳	
朝	ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 大根ナムル 赤かっぱ 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 舞茸味噌汁 蟹豆腐 青梗菜の生姜和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐野菜バーグ 長芋酢 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 赤ウイナー 蓮根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳	ご飯 ほうれん草味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 厚揚げの煮物 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 茄子味噌汁 海老やわか蒸し 車麩の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚バラ大根煮 焼き茄子 赤かっぱ 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 甘酢チキン しらす奴 ふりかけ 牛乳																	
昼	ご飯 おくら味噌汁 あじの照焼き 揚げ出し豆腐 パイナップル缶	ご飯 里芋味噌汁 紅生姜入りすりみ焼き 野菜炒め 黄桃缶	ご飯 キャベツ味噌汁 サバの南蛮漬け おから キウイフルーツ	鶏天丼 さつまいも味噌汁 ひじき煮 みかん缶	ご飯 あさり味噌汁 しらす入り卵焼き 芋の煮物 マンゴー缶	ご飯 五目そば 肉しゅうまい 洋梨缶	ご飯 とろろ昆布すまし汁 回鍋肉(ホイコーロー) 里芋の煮物 バナナ	ご飯 小松菜味噌汁 釧路ザンタレチキン 金平ごぼう 黄桃缶	ご飯 山菜おこわ 豆腐味噌汁 みそおでん りんご缶	ご飯 たまごの清まし汁 サバの味噌煮 芋の炒め物 みかん缶																	
夕	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き にらの玉子とじ トマトの青じそ和え	ご飯 白菜味噌汁 豚もやし炒め 芋金平 オクラおかか和え	ご飯 ほうれん草味噌汁 鶏の山椒焼き 切干大根 玉子豆腐	ご飯 大根味噌汁 さんま煮つけ もやし五目炒め ほうれん草なめ茸和え	ご飯 南瓜味噌汁 鶏ホイル蒸し焼き 柚子味噌大根 山椒の胡麻和え	ご飯 もやし味噌汁 さわらの塩焼き さつまいも煮 じゃこピーマン	ご飯 白菜味噌汁 メバルの煮つけ ビーフソテー 豆腐サラダ	ご飯 里芋味噌汁 キャベツ入り卵焼き フキとサバの煮物 もやしの辛子和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 蟹メンチカツ 里芋ごまダレかけ ほうれん草のナムル	ご飯 おくら味噌汁 チンジャオロース 大根海老そぼろ煮 キャベツ大葉和え																	

