

4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 とろろ昆布味噌汁 ふんわり五目蒸し 炒り豆腐 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 小松菜味噌汁 プレーンオムレツ ごぼうの旨煮 沢庵漬け 牛乳	ご飯 大根味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 マスの一味焼き 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 さば照り焼き はんぺんの五目煮 ねり梅 牛乳
食	556kcal 塩分2.4g	493kcal 塩分1.8g	540kcal 塩分1.7g	517kcal 塩分2.3g	553kcal 塩分2.5g
昼	ご飯 春菊味噌汁 鶏の山椒焼き 麻婆春雨 バナナ	ご飯 ポークカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ フルーチェ	ご飯 たまねぎ味噌汁 かれい煮つけ 厚揚げ味噌炒め パイナップル缶	ご飯 春菊味噌汁 豚の辛子醤油焼き 芋金平 マンゴー缶	かやくご飯 ふのり味噌汁 ほうれん草玉子とじ 洋梨缶
食	555kcal 塩分1.8g	589kcal 塩分2.8g	537kcal 塩分2.0g	544kcal 塩分1.8g	513kcal 塩分2.1g
夕	ご飯 白菜味噌汁 油子の煮つけ 人参と豚肉の金平 もやしの和え物	ご飯 わかめ味噌汁 さつま揚げ 白菜の蟹あんかけ 焼き茄子	ご飯 チンゲン菜味噌汁 しらす炒り卵焼き 筑前煮 林檎とブロッコリー-サラダ	ご飯 おぐらの味噌汁 豆腐ステーキ 大根とアサリの炒め煮 トマトの青じそ和え	ご飯 にら味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜煮つけ キャベツ海苔和え
食	430kcal 塩分2.3g	462kcal 塩分2.3g	487kcal 塩分2.2g	486kcal 塩分2.2g	460kcal 塩分2.0g

～メニュー紹介～

5日「かやくご飯」

「かやく」は関西弁で「ご飯やうどんの肉や野菜などの具」のことです。そこから関西では炊き込みご飯の事を「かやくご飯」と呼ぶようになりました。この日は鶏肉、人参、きぬさやを入れて作ります！



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 茄子味噌汁 ミートボール 白菜なめ茸和え つぼ漬け 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 蓮根と昆布の煮物 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 焼き茄子味噌汁 ウイナー炒め ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳	ご飯 舞茸の味噌汁 大根金平 納豆 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 南瓜味噌汁 豚バラ大根煮 もやしの塩麴和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 大根味噌汁 肉シュウマイ 蟹豆腐 煮豆 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 スクランブルエッグ 白和え ふりかけ 牛乳	ご飯 チンゲン菜味噌汁 さわら塩焼き 白菜煮浸し 赤かつぱ 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 魚豆腐煮 ブロッコリーの蟹和え しば漬け 牛乳	ご飯 ふのり味噌汁 キャベツの煮物 大根ナムル 海苔佃煮 牛乳
食	541kcal 塩分2.2g	527kcal 塩分2.2g	517kcal 塩分1.6g	528kcal 塩分1.9g	535kcal 塩分1.9g	616kcal 塩分2.7g	520kcal 塩分1.6g	494kcal 塩分2.2g	550kcal 塩分2.6g	526kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 わかめ味噌汁 アジの唐揚げ がんもの五目煮 りんご缶	ご飯 大根の味噌汁 鱈の梅じそ焼き キャベツの炒め煮 白桃缶	ご飯 ソース焼きそば もやしのスープ 南瓜コロッケ みかん缶	ご飯 キャベツ味噌汁 スズキの漬け焼き 芋の田舎煮 黄桃缶	ご飯 中華丼 チンゲン菜スープ バンバンジー バナナ	ご飯 筍と菜の花の炊き込みご飯 白菜の味噌汁 はんぺん天ぷら 洋梨缶	ご飯 さつま芋の味噌汁 マスの胡麻醤油焼き 竹輪の炒め煮 パイナップル缶	ご飯 あさり味噌汁 煮込みハンバーグ アスパラ炒め バナナ	ご飯 なめこ味噌汁 赤魚煮つけ もやし炒め マンゴー缶	ご飯 ほうれん草すまし汁 鶏の味噌漬け焼き 五目豆 黄桃缶
食	556kcal 塩分2.2g	553kcal 塩分1.7g	532kcal 塩分3.4g	514kcal 塩分1.8g	518kcal 塩分2.5g	467kcal 塩分1.9g	547kcal 塩分2.0g	554kcal 塩分2.6g	427kcal 塩分2.4g	493kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 小松菜味噌汁 鶏ちゃんちゃん焼き 白滝金平 おぐらやっこ	ご飯 ほうれん草味噌汁 豚のねぎ塩焼き おでん 胡瓜の酢の物	ご飯 豆腐味噌汁 サバ塩焼き 卵の袋煮 アスパラの和え物	ご飯 ほうれん草のすまし汁 松風焼き 野菜の中華炒め オクラ和え	ご飯 わかめ味噌汁 すりみ焼き フキの煮物 大根サラダ	ご飯 春菊味噌汁 鶏の照焼き 里芋の煮物 ひじきサラダ	ご飯 たまご味噌汁 肉団子甘酢あん 山菜がんと煮 白菜わさび和え	ご飯 もやし味噌汁 スパニッシュオムレツ 肉じゃが ひややっこ	ご飯 小松菜味噌汁 豚の生姜焼き 大根とツナの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 豆腐味噌汁 揚げ魚の野菜蒸し 白滝の炒り煮 チンゲン菜のおかか和え
食	474kcal 塩分2.3g	455kcal 塩分2.1g	483kcal 塩分1.9g	526kcal 塩分2.1g	455kcal 塩分2.5g	505kcal 塩分2.3g	487kcal 塩分2.7g	545kcal 塩分2.1g	529kcal 塩分1.9g	495kcal 塩分2.3g







4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	<div style="text-align: center;">  <p><4月後半の行事食></p> <p>16日 パンの日 バターロールとあんパンです</p> <p>25日 天ぷらの日 タラの芽、鶏むね肉、 南瓜、茄子の天ぷらです</p>  </div>									
朝	ご飯 白菜の味噌汁 ミニ豆腐バーグ 竹輪の炒め煮 桜大根 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 だしまき卵 豆腐ひじき煮 赤かつぱ 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 白菜五目炒め 納豆 しば漬け 牛乳	ご飯 豆腐味噌汁 サワラの照焼き 青菜の煮浸し つぼ漬け 牛乳	ご飯 さつま芋味噌汁 野菜しゅうまい ほうれん草しらす和え 沢庵漬け 牛乳	ご飯 舞茸味噌汁 赤ウインナー 山菜がんと煮 ふりかけ 牛乳				512kcal 塩分2.2g	562kcal 塩分2.4g	526kcal 塩分2.3g	513kcal 塩分2.2g	557kcal 塩分2.2g	577kcal 塩分2.8g	
昼	バターロール&あんパン ブラウンシチュー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ みかんヨーグルト	高菜ご飯 なめこ味噌汁 海老やわか蒸し 洋梨缶	ご飯 おくらの味噌汁 ほっけ煮つけ 厚揚げ炒め バナナ	ツナカレー ほうれん草スープ トマトサラダ マンゴー缶	ご飯 花麩すまし汁 サバの味噌煮 大根金平 りんご缶	ご飯 チンゲン菜味噌汁 鶏の塩焼き 揚げ出し豆腐 みかん缶				530kcal 塩分2.5g	474kcal 塩分2.3g	527kcal 塩分2.1g	585kcal 塩分3.0g	538kcal 塩分2.0g	496kcal 塩分1.3g	
夕	ご飯 南瓜の味噌汁 さば照り焼き ブロッコリーの蟹あん きゅうり酢の物	ご飯 春菊味噌汁 ミートローフ風 焼き茄子あんかけ ポテトサラダ	ご飯 わかめ味噌汁 豚肉ピリ辛炒め みそおでん 白菜ゆかり和え	ご飯 にら味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 里芋の胡麻だれ きゅうりの塩麩和え	ご飯 春菊味噌汁 ごぼう天 芋の田舎煮 白菜なめ茸和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 マスの漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 コールスローサラダ				471kcal 塩分2.1g	521kcal 塩分2.2g	470kcal 塩分1.7g	453kcal 塩分1.8g	504kcal 塩分2.5g	484kcal 塩分1.8g	
朝	ご飯 キャベツ味噌汁 かにと錦糸のしんじょ 金平ごぼう きゅうり漬物 牛乳	ご飯 おくら味噌汁 茄子みそ炒め 納豆 沢庵漬け 牛乳	ご飯 豆腐の味噌汁 みそチキン 野菜炒め のり佃煮 牛乳	ご飯 玉ねぎ味噌汁 切干大根 温泉たまご しば漬け 牛乳	ご飯 なめこ味噌汁 豆腐の煮物 ほうれん草ナムル 桜大根 牛乳	ご飯 オクラ味噌汁 いわし生姜煮 アスパラ炒め ふりかけ 牛乳				505kcal 塩分1.9g	557kcal 塩分1.4g	527kcal 塩分2.1g	508kcal 塩分2.0g	487kcal 塩分2.2g	555kcal 塩分2.5g	530kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 にら味噌汁 ほっけの香味焼き 切昆布大豆 洋梨缶	肉うどん 盛り合わせサラダ バナナ	ご飯 白菜味噌汁 卵焼きあんかけ 里芋煮物 キウイフルーツ	ご飯 アサリすまし汁 天ぷら4点盛り あんかけ茶碗蒸し マンゴー缶	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 鶏のカレー照り焼き にらの玉子とじ 黄桃缶	ご飯 鮭の三色丼 里芋味噌汁 フキ煮 パイナップル缶	508kcal 塩分1.6g	408kcal 塩分2.4g	468kcal 塩分2.0g	647kcal 塩分2.7g	559kcal 塩分1.8g	500kcal 塩分2.5g	498kcal 塩分1.9g	549kcal 塩分1.8g	571kcal 塩分1.8g	
夕	ご飯 大根味噌汁 ジンギスカン風 炒り豆腐 ブロッコリー和え	ご飯 あさり味噌汁 麻婆豆腐 さつま芋含め煮 白菜の海苔和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 さんま塩焼き おから トマト和え	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 梅ダレ大根 じゃこピーマン	ご飯 小松菜味噌汁 かに風味蒸し 八宝菜 スパゲティサラダ	ご飯 キャベツ味噌汁 豚にんにく醤油焼き 芋の煮物 白菜なめ茸和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐南蛮 大根とサバの煮物 南瓜サラダ	508kcal 塩分2.3g	551kcal 塩分2.9g	517kcal 塩分1.9g	449kcal 塩分2.0g	483kcal 塩分2.5g	473kcal 塩分1.9g	511kcal 塩分2.3g	529kcal 塩分1.8g	508kcal 塩分2.5g

