

5月前半

献立表

介護老人保健施設あつべつ



<お知らせ>  
15日は  
春のスイーツデー  
です!

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 さつまいも味噌汁 カレー煮つけ ほうれん草しらす和え	ご飯 春菊味噌汁 魚豆腐 茄子白和え	ご飯 白菜味噌汁 醤油チキン 金平ごぼう	ご飯 小松菜味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆	ご飯 大根味噌汁 サバのごま醤油焼き
食	ふりかけ 牛乳	ねり梅 牛乳	沢庵漬け 牛乳	つぼ漬け 牛乳	五目豆 赤かっぱ 牛乳
	503kcal 塩分2.0g	556kcal 塩分2.4g	482kcal 塩分1.8g	527kcal 塩分1.6g	572kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 なめこ味噌汁 すりみ焼き	ご飯 にら味噌汁 ポークチャップ	五目ちらし 筍のすまし汁	しば漬けご飯 豚汁	筍ご飯 豆腐の清汁
食	野菜炒め パイナップル缶	高野豆腐ひじき煮 りんご缶	あんかけ茶碗蒸し 酢味噌和え 桜の抹茶プリン	海老カツ キウイフルーツ	しらす入り卵焼き フルーツあんみつ
	529kcal 塩分2.1g	591kcal 塩分2.0g	524kcal 塩分3.2g	576kcal 塩分2.7g	463kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 オクラ味噌汁	ご飯 キャベツ味噌汁	ご飯 里芋味噌汁	ご飯 ふのり味噌汁	ご飯 ほうれん草味噌汁
食	焼き餃子 筑前煮 トマトサラダ	赤魚の照焼き 里芋そぼろ煮 チンゲン菜胡麻和え	さんま塩焼き ビーフソテー キャベツ塩麴和え	ミートローフ風 茄子おろしポン酢 南瓜サラダ	豚の辛子醤油焼き 芋の煮物 白菜海苔和え
	522kcal 塩分2.5g	450kcal 塩分2.3g	557kcal 塩分1.8g	462kcal 塩分1.8g	473kcal 塩分1.8g

～メニュー紹介～


♪春を意識したメニュー♪

**3日 筍のすまし汁**  
春らしくタケノコをすまし汁にしました。

**桜の抹茶プリン**  
手作りの抹茶プリンに  
桜の塩漬けをトッピングします。

**5日 筍ご飯**  
筍入り炊き込みご飯です。

**フルーツあんみつ**  
人気のメニューです。



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 キャベツ味噌汁	ご飯 白菜の味噌汁	ご飯 春菊味噌汁	ご飯 もやし味噌汁	ご飯 キャベツ味噌汁	ご飯 茄子味噌汁	ご飯 チンゲン菜味噌汁	ご飯 玉ねぎ味噌汁	ご飯 にら味噌汁	ご飯 小松菜味噌汁
食	さんまの蒲焼 切干大根 沢庵漬け 牛乳	厚揚げの炒め煮 ほうれん草の山かけ ねり梅 牛乳	白菜の柚子胡椒煮びたし 納豆 きゅうり漬物 牛乳	赤ウインナー 茄子の味噌炒め つぼ漬け 牛乳	海老やわらか蒸し 竹輪の炒め煮 ふりかけ 牛乳	はんぺんの五目煮 温泉たまご しば漬け 牛乳	マスの塩焼き ふき煮 きゅうり漬物 牛乳	プレーンオムレツ 青菜の煮浸し 海苔佃煮 牛乳	厚揚げとわらびの煮物 もやし胡麻和え ふりかけ 牛乳	豚バラ大根煮 納豆 赤かっぱ 牛乳
	503kcal 塩分1.9g	558kcal 塩分2.3g	508kcal 塩分2.0g	573kcal 塩分2.2g	543kcal 塩分2.7g	532kcal 塩分2.2g	488kcal 塩分2.4g	534kcal 塩分2.1g	542kcal 塩分2.2g	590kcal 塩分2.1g
昼	ポークカレー 野菜スープ 盛り合わせサラダ フルーチェ	ご飯 チンゲン菜味噌汁	かしわそば 南瓜コロケ 洋梨缶	ご飯 ほうれん草味噌汁	ご飯 オクラすまし汁	ご飯 いんげん味噌汁	ご飯 もやし味噌汁	ご飯 はんぺんのすまし汁	ご飯 天津丼	ご飯 キャベツ味噌汁
食	和風卵焼きあんかけ 大根とツナの煮物 黄桃缶	和風卵焼きあんかけ 大根とツナの煮物 黄桃缶	ほうれん草味噌汁 ホッケの照焼き 芋そぼろ煮 バナナ	オクラすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 大根の枝豆あん みかん缶	豚のおろし炒め おから マンゴー缶	すりみ焼き 肉じゃが パイナップル缶	サバの味噌煮 人参と豚肉金平 りんご缶	ほうれん草味噌汁 大根そぼろ煮 洋梨缶	スィーツデー	
	590kcal 塩分2.3g	513kcal 塩分1.8g	483kcal 塩分2.5g	533kcal 塩分1.7g	484kcal 塩分1.8g	560kcal 塩分2.0g	564kcal 塩分2.0g	570kcal 塩分1.8g	489kcal 塩分2.1g	416kcal 塩分1.6g
夕	ご飯 玉ねぎ味噌汁	ご飯 あさりすまし汁	ご飯 さつまいも味噌汁	ご飯 豆腐味噌汁	ご飯 小松菜味噌汁	ご飯 大根味噌汁	ご飯 白菜味噌汁	ご飯 南瓜味噌汁	ご飯 里芋味噌汁	ご飯 たまご味噌汁
食	赤魚煮つけ 白菜の炒め煮 鶏とモヤシの辛子和え	回鍋肉(ホイコーロー) 南瓜煮つけ サラダ	鶏の塩麴漬け焼き にらの玉子とじ マカロニサラダ	肉団子甘酢あん いんげん金平 もやしカニ和え	ハム入り卵焼き 里芋の煮物 白菜のゆかり和え	タラの南蛮漬け 炒り豆腐 焼き茄子	チンジャオロース がんもの五目煮 キャベツの梅和え	鶏のカレー照り焼き 春雨中華炒め 冷奴	サワラ煮つけ ブロッコリー炒め 白菜おなか和え	煮込みハンバーグ もやし五目炒め ほうれん草なめ草和え
	410kcal 塩分2.7g	503kcal 塩分2.4g	552kcal 塩分1.7g	486kcal 塩分2.7g	497kcal 塩分2.0g	483kcal 塩分2.4g	517kcal 塩分2.4g	465kcal 塩分1.9g	496kcal 塩分2.5g	473kcal 塩分2.8g





# 5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	<p>&lt;5月後半のオススメメニュー&gt;</p> <p><b>16日 サワラとフキの混ぜご飯</b> 春が旬の、鯖（さわら）と落（ふき）を使った混ぜご飯です。</p> <p><b>24日 海鮮塩ラーメン</b> 「えび」「あさり」と野菜を使用した塩ラーメンです。</p> <p><b>27日 鶏めし</b> 鶏もも肉、たけのこ、椎茸の炊き込みご飯です。</p>									
朝	ご飯 豆腐味噌汁 いわし生姜煮 アスパラの炒めもの 沢庵漬け 牛乳	ご飯 春菊味噌汁 ふんわり蒸し 焼き豆腐の味噌炒め しば漬け 牛乳	ご飯 揚げの味噌汁 魚豆腐 長芋の千切り きゅうり漬物 牛乳	ご飯 花麩味噌汁 だしまき卵 ひじき煮 つぼ漬け 牛乳	ご飯 キャベツ味噌汁 しゅうまい 蓮根と昆布の煮物 桜大根 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 しば漬け 牛乳					533kcal 塩分2.1g	515kcal 塩分2.1g	572kcal 塩分2.4g	526kcal 塩分2.3g	560kcal 塩分2.5g	555kcal 塩分1.9g
昼	サワラとフキの混ぜご飯 さつま芋味噌汁 卵の袋煮 マンゴー缶 *	ご飯 茄子味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 八宝菜 黄桃缶	ご飯 チンゲン菜味噌汁 メヌキ煮つけ 金平ごぼう パイナップル缶	ご飯 あさり味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き にらと卵の炒め物 みかん缶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 大根とツナの煮物 洋梨缶	五目御飯 ほうれん草味噌汁 揚げ茄子あんかけ バナナ *					455kcal 塩分1.9g	541kcal 塩分1.9g	481kcal 塩分2.2g	542kcal 塩分1.8g	573kcal 塩分1.8g	500kcal 塩分2.0g
夕	ご飯 大根味噌汁 かにメンチカツ 里芋のゴマダレがけ チンゲン菜ツナ和え	ご飯 おくらの味噌汁 マスの照焼き おでん キャベツわさび和え	ご飯 南瓜の味噌汁 豚の生姜焼き 玉子豆腐あんかけ ほうれん草しらす和え	ご飯 小松菜味噌汁 豆腐ステーキ 芋の含め煮 白菜の柚子香和え	ご飯 白菜味噌汁 そい煮つけ もやしのカレー炒め 林檎サラダ	ご飯 玉子味噌汁 海老風味蒸し 肉みそ炒め ポテトサラダ					558kcal 塩分2.5g	464kcal 塩分2.4g	469kcal 塩分2.3g	499kcal 塩分1.9g	445kcal 塩分2.6g	536kcal 塩分2.5g
朝	ご飯 もやし味噌汁 ウインナー炒め 白和え ふりかけ 牛乳	ご飯 南瓜味噌汁 肉豆腐 アスパラわさび和え 海苔佃煮 牛乳	ご飯 オクラ味噌汁 スクランブルエッグ ごぼうの旨煮 きゅうり漬物 牛乳	ご飯 もやし味噌汁 ミートボール ほうれん草の山かけ 赤かつぱ 牛乳	ご飯 里芋味噌汁 ほうれん草オムレツ がんものおろし煮 しば漬け 牛乳	ご飯 白菜味噌汁 フキとサバの煮物 温泉たまご 煮豆 牛乳					524kcal 塩分1.9g	551kcal 塩分2.4g	521kcal 塩分2.0g	555kcal 塩分2.1g	541kcal 塩分2.3g	570kcal 塩分2.1g
昼	ご飯 小松菜味噌汁 さんまの南蛮漬け 肉じゃが マンゴー缶	シーフードカレー マッシュルームスープ ミモザサラダ キウイフルーツ *	海鮮塩ラーメン やわらかシュウマイ りんごコンポート *	ご飯 花麩味噌汁 鱈の葱ソースかけ 芋の田舎煮 黄桃缶	ご飯 小松菜味噌汁 ほっけホイール焼き 竹輪の炒め煮 洋梨缶	鶏めし 茄子味噌汁 南瓜煮つけ 果物のクリーム和え *	574kcal 塩分1.8g	568kcal 塩分2.9g	489kcal 塩分3.2g	539kcal 塩分2.1g	486kcal 塩分2.0g	467kcal 塩分2.5g	532kcal 塩分1.5g	497kcal 塩分1.9g	532kcal 塩分1.5g	531kcal 塩分2.5g
夕	ご飯 茄子味噌汁 鶏の漬け焼き 大根金平 白菜なめ茸和え	ご飯 チンゲン菜味噌汁 すずき和風ムニエル 大根煮物 もやし梅和え	ご飯 大根味噌汁 サバの塩麩焼き 野菜炒め さつま芋サラダ	ご飯 あさりの清汁 松風焼き 大根の枝豆あん 白菜ツナ和え	ご飯 玉ねぎ味噌汁 豚肉とレタスのピリ辛炒め 五目豆 スパゲティサラダ	ご飯 キャベツ味噌汁 麻婆豆腐 芋コロッケ 胡瓜と大根の和え物	442kcal 塩分2.3g	449kcal 塩分1.6g	567kcal 塩分1.6g	474kcal 塩分2.2g	490kcal 塩分2.1g	511kcal 塩分2.3g	498kcal 塩分2.4g	528kcal 塩分2.0g	544kcal 塩分2.5g	488kcal 塩分2.1g

