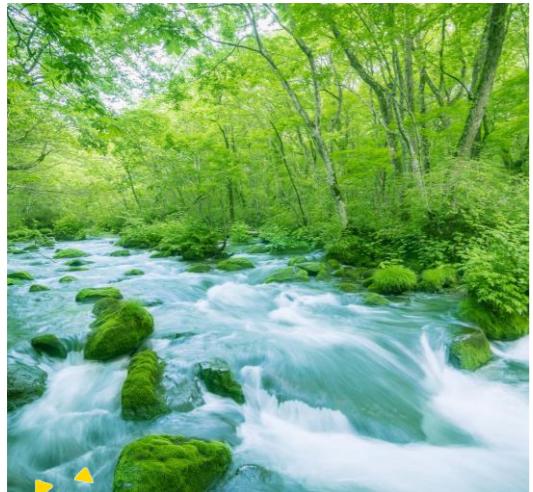


7月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



食事・水分をしっかり
摂って夏バテを予防しま
しょう！！



| | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
|----|--|---|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 小松菜の味噌汁 がんもの五目煮 キャベツ胡麻和え 煮豆 牛乳 541kcal 塩分1.9g | ご飯 白菜の味噌汁 オムレツ 焼き豆腐と野菜の味噌炒め 桜大根 牛乳 550kcal 塩分1.5g | ご飯 春菊の味噌汁 いわし生姜煮 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 534kcal 塩分2.6g | ご飯 おくら味噌汁 ちくわの炒め煮 納豆 しば漬物 牛乳 534kcal 塩分2.6g | ご飯 ほうれん草味噌汁 はんぺん煮物 金平ごぼう ねり梅 牛乳 503kcal 塩分2.7g |
| 昼食 | ご飯 里芋味噌汁 蟹玉風卵焼き 南瓜と肉団子煮物 黄桃缶 575kcal 塩分2.3g | 五目御飯 さつま芋の味噌汁 プロッコリー海老あんかけ バナナ 0 473kcal 塩分2.0g | ご飯 おくらの味噌汁 ジンギスカン風 切干大根 パイナップル缶 549kcal 塩分1.8g | ポークカレー 卵スープ サラダ みかんヨーグルト 0 609kcal 塩分2.6g | ご飯 あさり味噌汁 豆腐南蛮 にらの玉子とじ 洋梨缶 580kcal 塩分2.2g |
| 夕食 | ご飯 茄子の味噌汁 鶏の漬け焼き フキとあさり煮物 スパゲティサラダ 457kcal 塩分2.2g | ご飯 玉ねぎ味噌汁 チキンカツ おでん チンゲン菜ゆかり和え 504kcal 塩分2.7g | ご飯 大根味噌汁 ほっけの葱味噌焼き 焼き茄子 421kcal 塩分1.7g | ご飯 しめじ味噌汁 カレイの照り焼き 八宝菜 もやしのナムル 431kcal 塩分2.1g | ご飯 茄子味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物 白菜の海苔和え 463kcal 塩分1.9g |

| | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|----|---|---|--|---|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | ご飯 キャベツ味噌汁 赤ワインナー 炒りどうふ きゅうりの漬物 牛乳 585kcal 塩分2.6g | ご飯 白菜の味噌汁 山菜と厚揚げ煮 温泉たまご つぼ漬け 牛乳 536kcal 塩分2.1g | ご飯 揚げの味噌汁 ひじき煮 なめ茸やっこ ふりかけ 牛乳 515kcal 塩分2.4g | ご飯 しめじ味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 466kcal 塩分2.1g | ご飯 小松菜味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の煮物 ねり梅 牛乳 540kcal 塩分2.5g | ご飯 おくら味噌汁 スクランブルエッグ 蓮根と昆布の煮物 しば漬物 牛乳 543kcal 塩分2.2g | ご飯 かぼちゃ味噌汁 キャベツ柚子胡椒煮 納豆 桜大根 牛乳 543kcal 塩分1.4g | ご飯 玉ねぎ味噌汁 醤油チキン フキの五目煮 沢庵漬け 牛乳 508kcal 塩分1.9g | ご飯 キャベツ味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳 493kcal 塩分1.8g | ご飯 さつま芋味噌汁 だしまき卵 チンゲン菜の煮浸し 桜大根 牛乳 543kcal 塩分2.0g |
| 昼食 | ご飯 小松菜味噌汁 紅生姜入りすりみ焼き 芋の煮物 すいか みかん缶 438kcal 塩分2.1g | ご飯 ほうれん草味噌汁 ソイの煮つけ 人参と豚肉の金平 みかん缶 480kcal 塩分2.0g | ご飯 里芋味噌汁 あさり味噌汁 サバの塩麹漬け焼き 玉子豆腐の枝豆あんかけ 洋梨缶 612kcal 塩分2.3g | ご飯 ふのり味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮 りんご缶 599kcal 塩分1.6g | ご飯 ほうれん草のすまし汁 回鍋肉 おから スイーツディ 496kcal 塩分2.2g | ご飯 五目うどん 蟹入りしゅうまい フルーツポンチ スイーツディ 465kcal 塩分1.5g | ご飯 きんぴら寿司 あさりのすまし汁 玉子豆腐あんかけ マンゴー缶 0 449kcal 塩分3.5g | ご飯 ほうれん草味噌汁 タラの甘酢あんかけ かぼちゃ煮つけ バナナ 0 513kcal 塩分2.7g | ご飯 シーフードカレー わかめスープ 冷やしトマト パイナップル缶 0 516kcal 塩分1.6g | ご飯 さつま芋味噌汁 だしまき卵 チンゲン菜の煮浸し 桜大根 牛乳 569kcal 塩分2.8g |
| 夕食 | ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバのゴマ醤油焼き ふろふき大根 ほうれん草おかか和え きゅうりの酢の物 495kcal 塩分1.8g | ご飯 大根の味噌汁 鶏の唐揚げ 春雨中華炒め きゅうりの酢の物 白菜の梅和え 518kcal 塩分2.3g | ご飯 茄子の味噌汁 煮鶏 かにと錦糸の真薯 白菜の梅和え 441kcal 塩分1.8g | ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き 茄子の味噌炒め トマトサラダ 529kcal 塩分2.2g | ご飯 キャベツ味噌汁 肉豆腐 茄子の味噌炒め マカラニサラダ 470kcal 塩分2.4g | ご飯 豆腐味噌汁 ほっけ煮つけ 野菜炒め マカラニサラダ 523kcal 塩分1.9g | ご飯 もやし味噌汁 マスの塩焼き 芋の味噌金平 ほうれん草ツナ和え 白菜の生姜和え 480kcal 塩分2.1g | ご飯 チンゲン菜味噌汁 豚しゃぶの梅肉和え 筑前煮 白菜の生姜和え たまごサラダ 452kcal 塩分2.8g | ご飯 にら味噌汁 麻婆豆腐 ごぼうの旨煮 たまごサラダ 白菜の柚香和え 455kcal 塩分2.1g | ご飯 小松菜味噌汁 かに風味蒸し いんげんと春雨の炒め煮 白菜の柚香和え 455kcal 塩分2.1g |



～1月のご案内～

11日はスイーツティ

16日は沖縄メニュー

29日はパンの日

お楽しみに



7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 | 夏バテに良い食べ物は？？ | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|---|--|---|--|
| 朝食 | ご飯 春菊味噌汁 ワインチーズ 冷奴 赤かつば 牛乳 513kcal 塩分2.0g | ご飯 キャベツ味噌汁 豚バラ大根煮 チンゲン菜の納豆和え しば漬け 牛乳 547kcal 塩分2.4g | ご飯 揚げ味噌汁 魚豆腐煮 野菜炒め 海苔佃煮 牛乳 601kcal 塩分2.3g | ご飯 おくら味噌汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め 長芋の千切り ふりかけ 牛乳 554kcal 塩分1.9g | ご飯 小松菜味噌汁 野菜しゅうまい 白菜の炒め煮 つぼ漬け 牛乳 582kcal 塩分2.5g | ご飯 玉ねぎ味噌汁 蕗煮 温泉たまご 沢庵漬け 牛乳 536kcal 塩分1.9g | <p>○うなぎや豚肉 →疲労回復を促すビタミンB1が豊富に含まれています！</p> <p>○トマト、きゅうり →水分が多く含まれていて、体を冷ます働きがあります！</p> <p>○梅干し、レモン →クエン酸が含まれていて、疲労回復が期待できます！</p> | | | |
| 昼食 | タコライス風 オクラとコーンのスープ もずくすりみ揚げ ゴーヤチャンプルー 紫芋のプリン 653kcal 塩分2.5g | ご飯 茄子の味噌汁 サバの一味焼き 芋の田舎煮 みかん缶 542kcal 塩分1.9g | 枝豆ご飯 たまご味噌汁 ミートボール ところてん すいか 493kcal 塩分2.4g | かつ丼 かぼちゃ味噌汁 グリーンサラダ キウイ 602kcal 塩分2.0g | ご飯 いんげん味噌汁 マスのムニエル 肉じゃが 洋梨缶 578kcal 塩分2.0g | ご飯 春菊味噌汁 豚のおろし炒め 五目豆煮 黄桃缶 536kcal 塩分2.1g | <p>今月の献立にも土用の丑の日のうなぎちらし、冷やしトマトなどが登場します☺️</p> | | | |
| 夕食 | ご飯 もやし味噌汁 赤魚煮つけ 里芋の胡麻ダレかけ ほうれん草のナムル 391kcal 塩分2.3g | ご飯 白菜味噌汁 鶏の山椒焼き みそおでん ビーフンソテー ⁰ 焼き茄子 463kcal 塩分2.1g | ご飯 大根味噌汁 とろあじの香味焼き 切干大根煮 もやしゆかり和え 494kcal 塩分1.8g | ご飯 豆腐の味噌汁 ほっけの照り焼き 切干大根煮 もやしゆかり和え 411kcal 塩分2.0g | ご飯 ふのり味噌汁 鶏の梅じそ焼き 大根の海老あんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 421kcal 塩分2.3g | ご飯 さつま芋味噌汁 カレイ煮つけ 金平ごぼう ほうれん草生姜和え 484kcal 塩分2.8g |  | | | |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 朝食 | ご飯 おくらの味噌汁 甘酢チキン 焼き豆腐と野菜の煮物 桜大根 牛乳 508kcal 塩分1.8g | ご飯 小松菜味噌汁 山菜とがんも煮 もやしの海苔和え ねり梅 牛乳 489kcal 塩分2.4g | ご飯 キャベツ味噌汁 サバの照り焼き おから 沢庵漬け 牛乳 553kcal 塩分1.9g | ご飯 春菊味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 546kcal 塩分1.8g | ご飯 チンゲン菜味噌汁 オムレツ 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 515kcal 塩分2.4g | ご飯 豆腐味噌汁 マスの漬け焼き れんこんと昆布の煮物 しば漬物 牛乳 518kcal 塩分2.2g | ご飯 ほうれん草味噌汁 魚のふんわり蒸し 肉じゃが 赤かつば 牛乳 563kcal 塩分2.3g | ご飯 なめこ味噌汁 厚揚げと野菜の五目炒め ほうれん草の山かけ きゅうり漬物 牛乳 509kcal 塩分2.0g | ご飯 玉ねぎ味噌汁 しゅうまい ごぼうの旨煮 桜大根 牛乳 554kcal 塩分2.4g | ご飯 小松菜味噌汁 豚バラ大根煮 長芋のオクラ和え 海苔佃煮 牛乳 568kcal 塩分2.3g |
| 昼食 | 冷とろろそば お好み焼き風卵焼き りんご缶   489kcal 塩分2.4g | ご飯 たまごのすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き さつま芋のそぼろ煮 バナナ 584kcal 塩分2.1g | うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし 507kcal 塩分2.9g | ご飯 うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし うなぎちらし 551kcal 塩分1.5g | ご飯 もやし味噌汁 海老すりみ焼き にらの玉子とじ 洋梨缶 513kcal 塩分2.0g | ご飯 小松菜すまし汁 サバの味噌煮 麻婆春雨 ぶどう 522kcal 塩分1.9g | ご飯 たまご味噌汁 豚の辛子醤油焼き チンゲン菜の煮浸し メロン 517kcal 塩分1.7g | ご飯 バターロール・あんぱん ミネストローネ スクランブルエッグ 赤インナー ⁰ マンゴーヨーグルト 498kcal 塩分2.5g | 豆腐くずし丼 あさり味噌汁 だし巻きたまご 黄桃缶  534kcal 塩分2.3g | ご飯 白菜味噌汁 ごぼう天 白滝金平 オレンジ 527kcal 塩分2.0g |
| 夕食 | ご飯 白菜味噌汁 海老メンチカツ 茄子の味噌炒め きゅうりの塩麹和え 517kcal 塩分2.1g | ご飯 にら味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 大根の含め煮 オクラのおかか和え 466kcal 塩分2.1g | ご飯 大根味噌汁 カレー煮込みハンバーグ 芋の金平 冷やしトマト 423kcal 塩分2.2g | ご飯 玉ねぎ味噌汁 めぬきの煮つけ 茄子おろしポン酢 白菜サラダ 547kcal 塩分2.4g | ご飯 おくら味噌汁 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 ほうれん草ツナ和え 505kcal 塩分2.4g | ご飯 大根味噌汁 スペニッシュオムレツ 油子の和風ムニエル 大根の枝豆あんかけ チンゲン菜の生姜和え 432kcal 塩分2.4g | ご飯 キャベツ味噌汁 鶏の天ぷら 白菜と蟹の煮物 焼き茄子 529kcal 塩分2.2g | ご飯 にら味噌汁 サワラの照り焼き 肉みそ炒め きゅうりの酢の物 490kcal 塩分1.9g | ご飯 チンゲン菜味噌汁 焼き餃子 芋の田舎煮 トマトサラダ 475kcal 塩分2.4g | |



