

＊＊＊＊＊ 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
朝食	ご飯 茄子の味噌汁 ミートボール 長芋の千切り つぼ漬け 牛乳 526kcal 塩分1.9g	ご飯 白菜の味噌汁 マスの一味焼き 青菜の煮びたし ふりかけ 牛乳 488kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 そぼろレンコン 納豆 しば漬け 牛乳 511kcal 塩分1.6g	ご飯 オクラの味噌汁 すりみ煮 炒り豆腐 たくあん 牛乳 587kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 さばの照り焼き はんぺん五目煮 煮豆 牛乳 537kcal 塩分1.8g
昼食	ご飯 キャベツの味噌汁 アジの唐揚げ がんも五目煮 黄桃缶 540kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 豚の辛子醤油焼き 芋金平 マンゴー缶 544kcal 塩分1.6g	ご飯 もやしの味噌汁 ほっけの煮つけ 厚揚げ味噌炒め パイナップル缶 516kcal 塩分1.8g	ご飯 とろろ昆布味噌汁 鶏の山椒焼き 麻婆春雨 バナナ 521kcal 塩分1.9g	かやくご飯 ふのりの味噌汁 ほうれん草の玉子とじ スペaghettiサラダ キウイフルーツ 511kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏チャンチャン焼き 白滝きんぴら 冷奴 452kcal 塩分2.3g	ご飯 玉子の味噌汁 豆腐ステーキ 大根とアサリの炒め煮 もやしのカニ和え 476kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 玉子焼き 筑前煮 ブロッコリーサラダ 475kcal 塩分2.2g	ご飯 なめこの味噌汁 赤魚の塩麹焼き 人参炒め 白菜生姜和え 419kcal 塩分1.4g	ご飯 にらの味噌汁 豚のおろし炒め 南瓜の煮つけ キャベツ海苔和え 456kcal 塩分1.9g

4月の麺の日

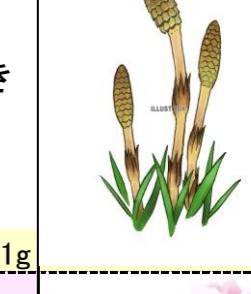
ちゃんぽん麺は長崎の名物料理です
「ちゃんぽん」とはポルトガル語の
「混ぜる」という意味です。
沖縄料理のチャンブルーも同じ語源と
言われています



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 だしまき玉子 レンコンと昆布の煮物 しば漬け 牛乳 510kcal 塩分2.7g	ご飯 もやしの味噌汁 大根金平 納豆 白和え ふりかけ 牛乳 502kcal 塩分1.8g	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 492kcal 塩分1.6g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほっけ塩焼き もやし炒め煮 桜大根 牛乳 483kcal 塩分1.7g	ご飯 小松菜味噌汁 オムレツ ごぼうの旨煮 煮豆 牛乳 502kcal 塩分1.5g	ご飯 春菊味噌汁 醤油チキン おからひじき 胡瓜漬物 牛乳 509kcal 塩分2.0g	ご飯 ふのりの味噌汁 厚揚げの煮物 白菜梅和え 海苔佃煮 牛乳 512kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 魚豆腐 ブロッコリー和え たくあん漬け 牛乳 528kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 海老ボール 切干大根煮 つぼ漬け 牛乳 509kcal 塩分2.5g	ご飯 大根味噌汁 白菜五目炒め 納豆 しば漬け 牛乳 511kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 大根の味噌汁 サワラの梅じそ焼き キャベツの炒め煮 洋梨缶 540kcal 塩分1.6g	ご飯 キャベツの味噌汁 スズキの漬け焼き 芋の田舎煮 黄桃缶 488kcal 塩分1.8g	ご飯 さつま芋の味噌汁 サバのごま焼き 竹輪の炒め煮 パイナップル缶 529kcal 塩分1.9g	ご飯 あさりの味噌汁 チキンチャップ 盛り合わせサラダ 洋梨缶 538kcal 塩分2.2g	ポークカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ リンゴ缶 581kcal 塩分2.5g	ちゃんぽん麺 シュウマイ バナナ 	ご飯 ほうれん草すまし汁 鶏のみそ焼き 五目豆 黄桃缶 516kcal 塩分2.4g	ご飯 玉子の味噌汁 赤魚の照り焼き もやし炒め マンゴー缶 バナナ 478kcal 塩分1.9g	ご飯 春の押し寿司 はんぺんのすまし汁 揚げ出し豆腐 菜の花の和え物 バナナ 475kcal 塩分1.9g	ご飯 オクラの味噌汁 鶏のから揚げ 味噌おでん 黄桃缶 508kcal 塩分1.8g
夕食	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のねぎ塩焼き おでん きゅうり酢の物 453kcal 塩分2.4g	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 松風焼き 玉子と野菜の中華炒め オクラ和え 521kcal 塩分2.0g	ご飯 玉子の味噌汁 肉団子の甘酢あん 山菜とがんも煮 白菜わさび和え 486kcal 塩分2.6g	ご飯 茄子の味噌汁 揚げ魚の野菜蒸し 手作りさつま揚げ 肉じゃが 豆腐サラダ 496kcal 塩分2.1g	ご飯 わかめ味噌汁 手作りさつま揚げ 白菜力ニあんかけ 焼き茄子 469kcal 塩分2.1g	ご飯 麸の味噌汁 サバの一味焼き にら卵とじ ほうれん草和え 495kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 スパニッシュオムレツ 白菜炒り煮 チンゲン菜和え 514kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 豚の生姜焼き 大根ツナ煮 マカロニサラダ じゃこピーマン 501kcal 塩分1.8g	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 大根ツナ煮 茄子のピリ辛炒め 野菜オイスター炒め ゆかり和え 483kcal 塩分2.3g	ご飯 ワカメの味噌汁 ほっけ煮つけ 野菜オイスター炒め ゆかり和え 434kcal 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	～季節のメニューのご案内～			
朝食	ご飯 キヤベツ味噌汁 だしまき玉子 豆腐ひじき煮 赤かっぱ 牛乳 519kcal 塩分2.4g	ご飯 なめこ味噌汁 力ニ豆腐 ほうれん草のナムル 桜大根 牛乳 463kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の山かけ つぼ漬け 牛乳 486kcal 塩分1.6g	ご飯 オクラの味噌汁 いわし生姜煮 アスパラの炒め物 海苔佃煮 牛乳 521kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜味噌汁 甘酢チキン がんも五目煮 桜大根 牛乳 490kcal 塩分1.8g	ご飯 豆腐味噌汁 サワラの照り焼き キャベツ柚子胡椒煮 煮豆 牛乳 538kcal 塩分1.6g	4月25日「筍と菜の花の炊き込みご飯」 タケノコ、菜の花、人参、 油揚げを出し汁で炊き込み、 錦糸卵を乗せて提供します！			
昼食	高菜ご飯 豚汁 海老柔らか煮 フルーツあんみつ 515kcal 塩分2.2g	ご飯 もやし味噌汁 鶏カレー照り焼き キャベツ炒め煮 洋梨缶 523kcal 塩分1.7g	ご飯 舞茸味噌汁 ほっけバター焼き 大根と鶏の煮物 パイナップル缶 513kcal 塩分1.7g	玉子丼 里芋味噌汁 南瓜コロッケ みかん缶 550kcal 塩分2.4g	ご飯 花麩すまし汁 サバの味噌煮 大根金平 バナナ 515kcal 塩分1.9g	チキンカレー 野菜スープ トマトサラダ 黄桃缶 525kcal 塩分2.6g				
夕食	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 474kcal 塩分2.0g	ご飯 揚げ味噌汁 すりみ蒸し 八宝菜 スパゲティサラダ 522kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 豆腐南蛮 芋のクリーム煮 もやしごま和え 524kcal 塩分2.7g	ご飯 キヤベツ味噌汁 豚にんにく醤油焼き 厚揚げと大根煮 白菜梅わさび和え 433kcal 塩分1.5g	ご飯 春菊味噌汁 ごぼう天 さつま芋の田舎煮 ほうれん草和え 502kcal 塩分2.4g	ご飯 にら味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し いんげん炒め煮 胡瓜の塩麹和え 457kcal 塩分2.1g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯 さつま芋の味噌汁 茄子みそ炒め 納豆 たくあん漬け 牛乳 548kcal 塩分1.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 海老バーグ 切昆布大豆 練り梅 牛乳 486kcal 塩分2.4g	ご飯 もやし味噌汁 ほうれん草味噌汁 竹輪の炒め煮 桜大根 牛乳 526kcal 塩分2.2g	ご飯 舞茸味噌汁 アジのごま醤油焼き 力ニ豆腐 赤かっぱ 牛乳 534kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 赤ワインナー がんも煮 ふりかけ 牛乳 544kcal 塩分2.6g	ご飯 さつま芋の味噌汁 しゅうまい ふき煮 しば漬け 牛乳 493kcal 塩分2.5g	ご飯 大根味噌汁 はんぺん煮物 菜の花白和え ふりかけ 牛乳 493kcal 塩分2.1g	ご飯 南瓜味噌汁 ほっけ塩焼き ひじき煮 胡瓜漬物 牛乳 456kcal 塩分1.9g	ご飯 中華丼 チンゲン菜のスープ 厚揚げチリソース みかん缶 522kcal 塩分2.5g	
昼食	肉そば 盛り合わせサラダ  496kcal 塩分2.2g	米飯 小松菜の味噌汁 ほうけの香味焼き 五目金平 バナナ 538kcal 塩分1.6g	パン2種 ブラウンシチュー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ マンゴー缶 532kcal 塩分2.3g	筍と菜の花の炊き込みご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺん天ぷら 洋梨缶 486kcal 塩分1.7g	米飯 チンゲン菜味噌汁 鶏のレモン風味焼き 揚げ出し豆腐 みかん缶 533kcal 塩分1.5g	米飯 ふのり味噌汁 サバ塩焼き 野菜炒め パイナップル缶 514kcal 塩分1.6g	米飯 豆腐のみそ汁 和風玉子焼き 里芋の煮物 バナナ 512kcal 塩分1.9g	赤飯 とろろ昆布すまし汁 マスの葱みそ焼き 玉子豆腐 黄桃缶 527kcal 塩分1.8g	中華丼 チンゲン菜のスープ 厚揚げチリソース みかん缶 522kcal 塩分2.5g	
夕食	ご飯 ほうれん草味噌汁 麻婆豆腐 大根の含め煮 白菜の海苔和え 473kcal 塩分2.4g	ご飯 大根味噌汁 ジンギスカン風 にらの玉子とじ チンゲン菜和え 477kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 マスの山椒焼き ブロッコリーのカニあん 長芋の千切り 448kcal 塩分1.7g	ご飯 たまご味噌汁 鶏の照り焼き ツナと芋の煮物 キャベツなめたけ和え 502kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 スズキの漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 アスパラの和え物 431kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草味噌汁 肉豆腐 かにと錦糸のしんじょ 白菜の生姜和え 499kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜味噌汁 サンマ塩焼き おから オクラ和え 508kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊味噌汁 ポークチャップ 豆腐の海老あんかけ もやし胡麻和え 525kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜味噌汁 鶏の磯部揚げ 白滝金平 大根サラダ 517kcal 塩分1.7g	



4月25日「筍と菜の花の炊き込みご飯」

タケノコ、菜の花、人参、

油揚げを出し汁で炊き込み、

錦糸町を乗せて提供します！

