

# ♪♪♪ 5月前半 献立表

# 介護老人保健施設あつべつ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

5月

## 行事食

2日:天ぷら御膳

3日:憲法記念日

4日:みどりの日

5日:端午の節句

13日:スイーツデイ



	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 ミニハンバーグ ちくわの炒め煮 ふりかけ 牛乳 512kcal 塩分2.6g	ご飯 おくらの味噌汁 豚バラ大根 納豆 赤かつぱ 牛乳 567kcal 塩分2.0g	ご飯 しめじの味噌汁 醤油チキン 切昆布と大豆の煮物 桜大根 牛乳 472kcal 塩分1.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 冷奴 つぼ漬け 牛乳 460kcal 塩分1.6g	ご飯 もやしの味噌汁 さばのごま醤油焼き チンゲン菜の蟹和え 赤かつぱ 牛乳 493kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さば塩焼き 炒り豆腐 パイナップル缶 555kcal 塩分1.8g	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 天ぷら盛り合わせ ごぼうの旨煮 マンゴー缶 538kcal 塩分1.5g	五目ちらし あさりのすまし汁 あんかけ茶碗蒸し 酢味噌和え 桜の抹茶プリン 554kcal 塩分3.0g	しば漬けゆかりご飯 豚汁 海老メンチカツ みかん缶 598kcal 塩分2.8g	筍ご飯 豆腐のすまし汁 しらす入り玉子焼き 焼き茄子 フルーツあんみつ 503kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 小松菜の味噌汁 ハム入り玉子焼き 里芋の煮物 白菜のおかか和え 485kcal 塩分2.0g	ご飯 なめこの味噌汁 赤魚の梅じそ焼き もやし五目炒め ほうれん草のかに和え 405kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋の味噌汁 さんま塩焼き ビーフンソテー <sup>1</sup> キャベツの塩麹和え 495kcal 塩分1.7g	ご飯 ふのりの味噌汁 ミートローフ 茄子のおろしポン酢 ほうれん草のわさび和え 447kcal 塩分1.6g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚の辛子醤油焼き さつまいもの煮物 白菜の海苔和え 506kcal 塩分2.1g

3月14日 (昼食)  
ホキの和風ムニエル

「ホキ」ってどんなお魚?

身が柔らかく、淡白な味わいの白身魚です。  
ハンバーガー屋さんのフィレオフィッシュにも使用されている意外と身近なお魚です！



	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 赤魚の照り焼き 切干大根 沢庵漬け 牛乳 440kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 かれい煮つけ ほうれん草のしらす和え 煮豆 牛乳 481kcal 塩分1.5g	ご飯 白菜の味噌汁 厚揚げの煮物 長芋おろし ふりかけ 牛乳 531kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 はんぺんの煮物 茄子の白和え 海苔佃煮 牛乳 448kcal 塩分1.7g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 オムレツ テンゲン菜の煮浸し しば漬け 牛乳 479kcal 塩分2.1g	ご飯 にらの味噌汁 がんもの五目煮 ほうれん草のなめ茸和え 桜大根 牛乳 458kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤ワイン 茄子の味噌炒め つぼ漬け 牛乳 553kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊の味噌汁 すりみ蒸し 厚揚げの味噌炒め 桜大根 牛乳 584kcal 塩分1.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 もやし炒め 厚揚げの味噌炒め 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.8g	ご飯 南瓜の味噌汁 スクランブルエッグ ごぼうの煮物 桜大根 牛乳 496kcal 塩分1.6g
昼食	ポークカレー ズッキーニのスープ 盛り合わせサラダ フルーチェ 583kcal 塩分2.6g	ご飯 おくらの味噌汁 えび入りすりみ焼き 野菜炒め パイナップル缶 497kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 和風玉子焼き 大根とツナの煮物 黄桃缶 512kcal 塩分1.6g	ご飯 玉子の味噌汁 豚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 洋梨缶 581kcal 塩分1.7g	ご飯 はんぺんのすまし汁 さばの味噌煮 人参金平 バナナ 562kcal 塩分1.7g	ご飯 もやしの味噌汁 かに風味蒸し 肉団子の甘酢あんかけ 肉じゃが パイナップル缶 535kcal 塩分2.4g	ご飯 わかめの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 大根金平 キウイフルーツ 478kcal 塩分2.1g	ご飯 茄子の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 八宝菜 スイーツデイ 445kcal 塩分1.8g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほきの和風ムニエル じやがいもの煮物 りんご缶 499kcal 塩分2.1g	海鮮塩ラーメン シュウマイ バナナ 449kcal 塩分3.2g
夕食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ 白滝の炒め煮 もやしの辛子和え 477kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 餃子 筑前煮 大根サラダ 532kcal 塩分2.4g	ご飯 あさりのすまし汁 ホイコーロー <sup>2</sup> 落煮 グリーンサラダ 482kcal 塩分2.2g	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの照り焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え 499kcal 塩分2.0g	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉のカレー炒め 春雨中華炒め もやしの生姜和え キャベツの昆布和え 480kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 チンジャオロース 金平ごぼう さつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜のかに和え 518kcal 塩分1.9g	ご飯 玉子の味噌汁 ほっけフライ さつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜のかに和え 528kcal 塩分2.3g	ご飯 おくらの味噌汁 煮込みハンバーグ 南瓜の含め煮 スパゲティサラダ 468kcal 塩分2.7g	ご飯 にらの味噌汁 チキンカツ 山椒味噌大根 白菜の梅和え 494kcal 塩分1.8g	ご飯 大根の味噌汁 さばの塩麹焼き 野菜炒め さつまいもサラダ 556kcal 塩分1.5g



♪♪♪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	
朝食	ご飯 白菜の味噌汁 えびボール煮 ほうれん草の山かけ 赤かつぱ 牛乳 454kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 ほうれん草のオムレツ がんものおろし煮 練り梅 牛乳 532kcal 塩分2.4g	ご飯 もやしの味噌汁 さばと蕗の煮物 チンゲン菜の海苔和え 煮豆 牛乳 485kcal 塩分2.3g	ご飯 さつまいもの味噌汁 味噌だれチキン 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 485kcal 塩分2.4g	ご飯 舞茸の味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 もやしのごま和え 沢庵漬け 牛乳 500kcal 塩分1.9g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 しば漬け 牛乳 506kcal 塩分1.9g	
昼食	ご飯 小松菜の味噌汁 あじのねぎソースがけ じゃがいもの田舎煮 みかん缶 533kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 ほっけ野菜のせ焼き ちくわの炒め煮 洋梨缶 521kcal 塩分1.9g	ご飯 茄子の味噌汁 酢鶏 大根とあさりの煮物 マンゴー缶 519kcal 塩分1.9g	ご飯 豆腐の味噌汁 すずきの唐揚げ ビーフンソテー パイナップル缶 541kcal 塩分1.2g	天津丼 ほうれん草の味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ 501kcal 塩分2.0g	ご飯 玉子の味噌汁 豚のおろし炒め ごぼうの味噌金平 マンゴー缶 550kcal 塩分1.9g	
夕食	ご飯 玉子のすまし汁 松風焼き 大根の枝豆あんかけ もやしのツナマヨ和え 522kcal 塩分1.9g	ご飯 キャベツの味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 大豆の煮物 マスパラの和え物 457kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 麻婆豆腐 南瓜の煮物 マカロニサラダ 504kcal 塩分2.4g	ご飯 なめこの味噌汁 スパニッシュオムレツ おから じゃこピーマン 490kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の辛子醤油焼き えびとプロッコリーの炒めもの ポテトサラダ 500kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 ほきの南蛮漬け 炒り豆腐 焼き茄子 479kcal 塩分2.3g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	ご飯 豆腐の味噌汁 いわし生姜煮 アスパラ炒め 煮豆 牛乳 533kcal 塩分1.8g	ご飯 白菜の味噌汁 肉豆腐 もやしのわさび和え 桜大根 牛乳 506kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 だし巻き玉子 ひじき煮 つぼ漬け 牛乳 514kcal 塩分2.5g	ご飯 油揚げの味噌汁 魚豆腐煮 長芋の千切り きゅうり漬物 牛乳 547kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜の味噌汁 白菜の柚子胡椒煮 納豆 桜大根 牛乳 498kcal 塩分1.3g	ご飯 キャベツの味噌汁 シュウマイ 蓮根と昆布の煮物 煮豆 牛乳 573kcal 塩分2.4g	ご飯 里芋の味噌汁 キャベツ炒め 冷奴 沢庵漬け 牛乳 476kcal 塩分1.7g
昼食	さわらと蕗のおこわ いんげんの味噌汁 玉子の袋煮 洋梨缶 464kcal 塩分1.9g	シーフードカレー マッシュルームスープ ミモザサラダ りんご缶 586kcal 塩分2.9g	ご飯 あさりの味噌汁 鶏のごま醤油焼き にらと玉子の炒め物 みかん缶 525kcal 塩分1.7g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほっけ煮つけ 切昆布と大豆の煮物 パイナップル缶 443kcal 塩分2.0g	かしわそば コロッケ バナナ 537kcal 塩分2.9g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 油淋鶏 さばと大根の煮物 りんご 539kcal 塩分1.8g	五目ご飯 白菜の味噌汁 蟹入り玉子焼き 洋梨缶 505kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 春菊の味噌汁 かにメンチカツ 里芋のごまだれがけ 大根サラダ 520kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏のバター醤油焼き みそおでん 白菜の柚子和え 508kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 豆腐ステーキ さつま芋の含め煮 ほうれん草のしらす和え 471kcal 塩分2.0g	ご飯 さつまいもの味噌汁 豚肉の生姜焼き 玉子のけんちん蒸し きゅうりの塩麹和え 471kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊の味噌汁 さわらの照り焼き にらの玉子とじ アスパラのツナ和え 417kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 かれいの照り焼き もやしのカレー炒め ごぼうサラダ 525kcal 塩分2.4g	ご飯 チソイのすまし汁 えび風味蒸し 肉味噌炒め ごぼうサラダ 470kcal 塩分2.5g
	29日	30日	31日				



おしゃせ



私事ですが、出産のため6月より休暇をいたしたことないました。

しばらくの間、老健あつべつを離れるのは寂しい気持ちになりますが、復帰した際にはまた皆様にお会いできることを楽しみにしておいます。

管理栄養士 山下花純

