

6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 春菊の味噌汁 サワラの照り焼き フキ煮 赤かっぱ 牛乳 468kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜の味噌汁 はんぺん五目煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 504kcal 塩分2.0g	ご飯 小松菜の味噌汁 野菜しゅうまい キャベツ炒め煮 きゅうり漬物 牛乳 555kcal 塩分2.6g	ご飯 里芋の味噌汁 赤ウインナー 厚揚げと野菜の味噌炒め つぼ漬け 牛乳 586kcal 塩分2.2g	ご飯 キャベツ味噌汁 海老バーグ 白和え 赤かっぱ 牛乳 446kcal 塩分1.7g					
昼食	ご飯 なめこ味噌汁 鶏のから揚げ 金平ごぼう 洋梨缶 594kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツ味噌汁 あおさ入りすりみ焼き 揚げ茄子ポン酢 りんご缶 510kcal 塩分2.2g	ご飯 とろろ昆布すまし汁 鶏の葱みそ焼き 大根金平 パイナップル缶 461kcal 塩分1.8g	ご飯 しめじ味噌汁 豚の生姜焼き 大根とツナの煮物 黄桃缶 538kcal 塩分1.7g	ご飯 親子丼 オクラ味噌汁 ふろふき大根 果物クリーム和え 524kcal 塩分2.0g					
夕食	ご飯 里芋の味噌汁 しらす入り卵焼き 大根そぼろがけ ほうれん草ごま和え 439kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバの梅じそ焼き にらの玉子とじ もやしなめ茸和え 496kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 海鮮卵焼き 肉じゃが プロッコリーのハム和え 486kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほき煮付け 人参と豚肉の金平 白菜ゆかり和え 379kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 ごぼう天 じゃが芋の田舎煮 もやし胡麻和え 533kcal 塩分2.7g					
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 あさり味噌汁 醤油チキン 車麩の煮物 海苔佃煮 牛乳 474kcal 塩分2.0g	ご飯 いんげん味噌汁 サバの一味焼き おから ふりかけ 牛乳 531kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 海老やわらか蒸し 白菜の炒め煮 ねり梅 牛乳 544kcal 塩分2.8g	ご飯 もやし味噌汁 さんま塩焼き 長芋梅和え 煮豆 牛乳 549kcal 塩分1.7g	ご飯 小松菜の味噌汁 大根金平 納豆 きゅうり漬物 牛乳 503kcal 塩分2.0g	ご飯 さつま芋の味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 505kcal 塩分1.7g	ご飯 おくら味噌汁 オムレツ 鶏そぼろレンコン煮 沢庵漬け 牛乳 487kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 豚バラ大根煮 キャベツの塩昆布和え 赤かっぱ 牛乳 506kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 ふんわり五目蒸し 厚揚げの炒め煮 煮豆 牛乳 621kcal 塩分1.8g	ご飯 ニラの味噌汁 だし巻き卵 キャベツとツナの煮物 ふりかけ 牛乳 539kcal 塩分2.4g
昼食	チャーハン 春雨スープ 盛り合わせサラダ 洋梨缶 530kcal 塩分2.5g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏の照り焼き 炒り豆腐 みかん缶 522kcal 塩分2.1g	ご飯 ふのり味噌汁 ジンギスカン風 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 548kcal 塩分1.9g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 洋梨缶 522kcal 塩分2.4g	ご飯 助六寿司 とろろ昆布すまし汁 あんかけ茶碗蒸し 水ようかん 535kcal 塩分2.9g	ソース焼きそば たまごスープ 野菜コロッケ みかん缶 547kcal 塩分3.7g	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の煮つけ 揚げ出し豆腐 黄桃缶 502kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 海老メンチカツ ほうれん草の玉子とじ りんご缶 586kcal 塩分2.9g	ご飯 チキンカレー ほうれん草スープ トマト葱ポン酢かけ バナナ 518kcal 塩分2.8g	赤飯 ワカメのすまし汁 赤魚の幽庵焼き 煮しめ すいか 462kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 玉子の味噌汁 アジの唐揚げ 五目金平 わかめ中華和え 503kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 かに玉子焼き 筑前煮 焼き茄子 456kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 ほっけ辛子醤油焼き 大豆煮 胡瓜の酢の物 410kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめ味噌汁 スパニッシュオムレツ ニラとアサリの塩煮 チンゲン菜ツナ和え 451kcal 塩分2.8g	ご飯 茄子味噌汁 鶏のごま醤油焼き プロッコリー蟹あん もやしの和え物 463kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 サワラの塩麹焼き 南瓜の煮つけ アスパラの和え物 452kcal 塩分1.5g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ポークチャップ じゃが芋金平 胡瓜のザーサイ和え 504kcal 塩分2.8g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の山椒焼き もやし中華炒め マカロニサラダ 449kcal 塩分1.8g	ご飯 白菜の味噌汁 ホキの照り焼き 里芋の煮物 チンゲン菜のおかか和え 388kcal 塩分2.3g	ご飯 舞茸の味噌汁 豚しゃぶの胡麻酢和え さつま芋の含め煮 オクラ和え 513kcal 塩分2.2g

6月前半の行事食

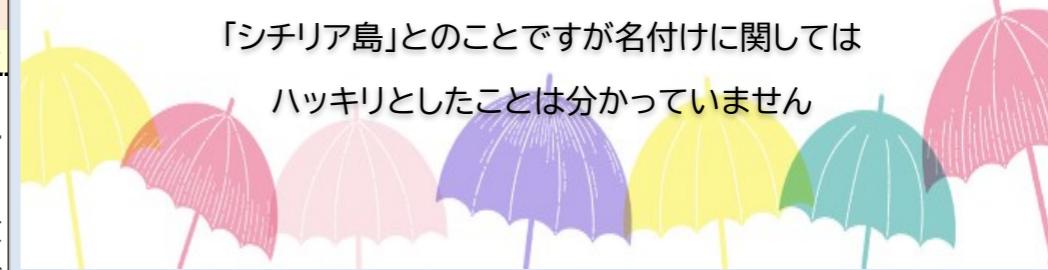
10日 助六寿司、茶わん蒸し

15日 赤飯、幽庵焼き、
スイカ(今年、初!)

天候などの影響により

スイカが入手できない場合は
別の果物になります、ご了承ください…

6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 チンゲン菜の味噌汁 ほっけの照り焼き 白菜と竹輪の炒め煮 海苔佃煮 牛乳 499kcal 塩分2.3g	ご飯 もやし味噌汁 醤油チキン 大根の五目煮 つぼ漬け 牛乳 475kcal 塩分2.1g	ご飯 南瓜の味噌汁 いわし生姜煮 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳 563kcal 塩分2.8g	ご飯 茄子の味噌汁 金平ごぼう 納豆 きゅうり漬物 牛乳 501kcal 塩分2.0g	ご飯 しめじ味噌汁 ミートボール 白菜の柚子胡椒煮びたし 沢庵漬け 牛乳 523kcal 塩分2.5g	ご飯 里芋の味噌汁 はんぺん煮物 野菜炒め 桜大根 牛乳 460kcal 塩分2.2g	 <p>～メニュー紹介～</p> <p>19日 シシリアンライス</p>			
昼食	ビビンバ丼 玉ねぎのスープ 大根のカニあんかけ 洋梨缶 504kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐の味噌汁 さつま揚げ いんげん金平 マンゴー缶 552kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏の照り焼き 八宝菜 黄桃缶 526kcal 塩分1.9g	シシリアンライス わかめスープ 豆腐のシュウマイ フルーツポンチ 569kcal 塩分2.9g	ご飯 とろろ昆布すまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 卵と野菜の中華炒め バナナ 502kcal 塩分2.2g	梅しらすご飯 春菊の味噌汁 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきサラダ パイナップル缶 519kcal 塩分2.5g	<p>佐賀県のご当地グルメです。</p> <p>ご飯の上に炒めた豚肉、生野菜を乗せマヨネーズで味付けしたものです</p> <p>名前の由来は考案当時に流行した映画のロケ地 「シチリア島」とのことですが名付けに関しては ハッキリとしたことは分かっていません</p> 			
夕食	ご飯 しめじの味噌汁 豆腐ステーキ じゃが芋の煮物 ほうれん草のしらす和え 499kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 カレイの一味焼き 麸の玉子とじ アスパラ辛子マヨ和え 473kcal 塩分2.2g	ご飯 キャベツの味噌汁 和風卵焼き ふき煮 大根の生姜和え 411kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草すまし汁 ホイコーロー [®] レンコンと昆布の煮物 もやしの大葉和え 438kcal 塩分2.0g	ご飯 花麩の味噌汁 サバ塩焼き がんものの五目煮 グリーンサラダ 475kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 チキンカツ じゃが芋の味噌煮 リンゴとブロッコリーのサラダ 523kcal 塩分2.2g				
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝食	ご飯 キャベツ味噌汁 オムレツ もやし五目炒め 赤かつば 牛乳 486kcal 塩分2.3g	ご飯 里芋の味噌汁 だしまき卵 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 524kcal 塩分2.5g	ご飯 白菜の味噌汁 肉豆腐 アスパラ辛子和え ねり梅 牛乳 529kcal 塩分2.8g	ご飯 茄子の味噌汁 ほっけ塩焼き ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 450kcal 塩分1.6g	ご飯 もやし味噌汁 スクランブルエッグ チンゲン菜のツナ和え しば漬け 牛乳 478kcal 塩分2.2g	ご飯 にらの味噌汁 魚豆腐煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 575kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 ワインナー炒め たまご豆腐 煮豆 牛乳 536kcal 塩分2.1g	ご飯 わかめ味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 長芋の千切り きゅうり漬物 牛乳 515kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 海老バーグ レンコンと昆布の煮物 桜大根 牛乳 468kcal 塩分2.0g	
昼食	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚のねぎ塩焼き みそおでん 洋梨缶 543kcal 塩分1.6g	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き 茄子の中華炒め 黄桃缶 516kcal 塩分1.7g	ご飯 春菊の味噌汁 ニラとしらすの玉子焼き じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 533kcal 塩分2.1g	ご飯 ツナカレー ほうれん草のスープ 盛り合わせサラダ パイナップル缶 599kcal 塩分3.0g	米飯 小松菜の味噌汁 豚のおろし炒め さつま芋の含め煮 マンゴー缶 578kcal 塩分2.1g	肉そば 南瓜コロッケ 洋梨缶 	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 サワラのカレー照り焼き 肉じゃが リンゴ缶 552kcal 塩分1.9g	ご飯 大根の味噌汁 鶏のから揚げ にらの玉子とじ パイナップル缶 611kcal 塩分2.0g	ご飯 鶏めし さつま芋の味噌汁 ハム入り玉子焼き バナナ 560kcal 塩分2.7g	
夕食	ご飯 にらの味噌汁 カニすり身焼き じゃが芋金平 白菜ゆかり和え 480kcal 塩分3.0g	ご飯 はんぺんのすまし汁 サバの味噌煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 もやしとハムの和え物 475kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツ味噌汁 鶏の香味焼き ビーフンソテー [®] 大根サラダ 449kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 チンジャオロース 大根とサバの煮物 キャベツわさび和え 471kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜の味噌汁 ほきの南蛮漬け 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 452kcal 塩分2.4g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏の塩麹漬け おから もやしのゆかり和え 449kcal 塩分1.5g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 すりみ焼き 梅みそ大根 白菜ナムル 424kcal 塩分2.6g	ご飯 南瓜の味噌汁 カレイの煮つけ 麻婆豆腐 もやし柚子胡椒和え 白菜ごま和え 415kcal 塩分2.5g	ご飯 里芋の味噌汁 ホックの一味焼き 大根の枝豆あんかけ 白菜ごま和え 434kcal 塩分2.1g	

