

# 7月前半 献立表

## 介護老人保健施設あつべつ



### 行事食

- 10日:スパイスカレー**
- 18日:夏のスイーツティ**
- 19日:土用の丑の日**
- 21日:海の日**
- 24日:天ぷら御膳**
- 28日:夏野菜トマト麺**

	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯 春菊の味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳 500kcal 塩分2.0g	ご飯 南瓜の味噌汁 オムレツ 車麩の煮物 赤かっぱ 牛乳 459kcal 塩分1.9g	ご飯 舞茸の味噌汁 マスの漬け焼き 切干大根 しば漬 牛乳 460kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 シュウマイ ごぼうの旨煮 桜大根 牛乳 518kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 豚バラ大根 冷奴 煮豆 牛乳 549kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 白菜の味噌汁 豚のねぎ塩焼き にらの玉子とじ 洋梨缶 506kcal 塩分1.6g	ご飯 もやしの味噌汁 えび入りすりみ焼き 麻婆春雨 パイナップル缶 531kcal 塩分2.4g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 サンマの煮つけ アスパラ炒め バナナ 563kcal 塩分2.2g	豚丼 茄子の味噌汁 出汁巻き玉子 ポテトサラダ 黄桃缶 609kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜の味噌汁 さつま揚げ 大根金平 みかん缶 518kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 ふのりの味噌汁 サバの煮つけ 茄子おろしポン酢 ごぼうサラダ 497kcal 塩分2.6g	ご飯 おくらの味噌汁 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 ほうれん草のツナ和え 514kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐の味噌汁 スペニッシュオムレツ 南瓜そぼろ煮 チンゲン菜の生姜和え 496kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 カレイの照焼き 竹輪の味噌炒め きゅうりの酢の物 387kcal 塩分2.1g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 餃子 じゃがいもの煮物 キャベツの梅和え 477kcal 塩分2.3g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 おくらの味噌汁 魚のふんわり蒸し チンゲン菜の煮びたし 海苔佃煮 牛乳 552kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 495kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 キャベツの柚子胡椒煮 納豆 桜大根 牛乳 510kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜の味噌汁 オムレツ 厚揚げのオイスターソース炒め しづく 牛乳 533kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 がんもの五目煮 もやしのゆかり和え 煮豆 牛乳 480kcal 塩分1.7g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 はんぺんの煮物 金平ごぼう 海苔佃煮 牛乳 471kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 目玉焼き 炒り豆腐 桜大根 牛乳 502kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 山菜の煮物 塩昆布冷奴 きゅうりの漬物 牛乳 472kcal 塩分2.1g	ご飯 にらの味噌汁 出汁巻き玉子 ひじきの煮物 つぼ漬け 牛乳 512kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 しば漬け 牛乳 490kcal 塩分2.3g
昼食	ご飯 玉子の味噌汁 鶏の辛子醤油焼き 大根の枝豆あんかけ 洋梨缶 514kcal 塩分1.9g	ご飯 キャベツの味噌汁 すりみハンバーグ 厚揚げの五目炒め マンゴー缶 532kcal 塩分2.5g	五目そば 南瓜コロッケ りんご缶 508kcal 塩分3.4g	五目御飯 里芋の味噌汁 プロッコリーの蟹あんかけ バナナ 469kcal 塩分2.1g	スパイスカレー マッシュルームスープ コールスローサラダ 黄桃缶 588kcal 塩分3.6g	ご飯 あさりの味噌汁 豆腐の南蛮漬け 筑前煮 洋梨缶 541kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 紅生姜入りすりみ焼き じゃがいもの煮物 パイナップル缶 462kcal 塩分2.5g	ご飯 さつまいもの味噌汁 カレイ煮つけ 人参と豚肉の金平 バナナ 537kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 さつま揚げ アスパラと玉子の炒め物 洋梨缶 597kcal 塩分2.3g	ご飯 玉子のすまし汁 サバ味噌煮 厚揚げと牛蒡の炒め物 マンゴー缶 565kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 春菊の味噌汁 赤魚和風ムニエル 肉じゃが 焼き茄子 446kcal 塩分2.5g	ご飯 にらの味噌汁 鶏の天ぷら 白菜の煮物 じゃがいもの味噌金平 ほうれん草のツナ和え 534kcal 塩分1.9g	ご飯 玉子の味噌汁 サワラねぎ塩焼き チキンカツ おでん 450kcal 塩分2.8g	ご飯 茄子の味噌汁 ホックの塩麹漬け焼き 八宝菜 438kcal 塩分1.5g	ご飯 大根の味噌汁 豚の生姜焼き 高野豆腐の玉子とじ 白菜ナムル 496kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 サバの胡麻醤油焼き ふろふき大根 スパゲティサラダ 548kcal 塩分2.0g	ご飯 おくらの味噌汁 鶏のから揚げ 春雨中華炒め きゅうりの酢の物 510kcal 塩分2.4g	ご飯 茄子の味噌汁 煮鶏 おから もやしの生姜和え 405kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 しらす入り玉子焼き 肉じゃが キャベツの塩昆布和え 455kcal 塩分2.1g	

## 7月前半のメニュー紹介

### 10日:スパイスカレー

夏に恒例となったスパイスカレーが今年も登場です！

スパイスには食欲増進・発汗作用などがあり、夏にぴったりのメニューです。



### おしゃせ

6月から勤務している、管理栄養士の田嶋(たじま)です。

山下管理栄養士の産休代替で1年間勤務いたします。早くみなさんのお顔を覚えられるよう頑張ります！よろしくお願ひいたします。

# 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	
朝食	ご飯 小松菜の味噌汁 蟹と錦糸の真薯 白菜と海老の煮物 ねり梅 牛乳 493kcal 塩分2.7g	ご飯 おくらの味噌汁 スクランブルエッグ 蓮根と昆布の煮物 赤かつぱ 牛乳 505kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 キャベツの海苔和え ふりかけ 牛乳 461kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 サバの塩麹漬け焼き 茄子の味噌炒め 桜大根 牛乳 542kcal 塩分1.4g	ご飯 小松菜の味噌汁 山菜とがんもの煮物 もやしの和え物 つぼ漬け 牛乳 453kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐の味噌汁 出汁巻き玉子 長芋おろし 桜大根 牛乳 514kcal 塩分1.7g	
昼食	ご飯 もやしの味噌汁 酢鶏 大根金平 黄桃缶 508kcal 塩分2.0g	ご飯 とろろのすまし汁 ホイコーロー <sup>スイーツティ</sup> 落煮 バナナ 510kcal 塩分1.7g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 カレイの甘酢あんかけ 南瓜の煮つけ スイーツティ 460kcal 塩分1.7g	うなぎちらし あさりのすまし汁 あんかけ茶碗蒸し ほうれん草の白和え すいか 511kcal 塩分3.2g	ご飯 玉子のすまし汁 ホッケちゃんちゃん焼き さつまいものそぼろ煮 パイナップル缶 538kcal 塩分2.2g	シーフードカレー ほうれん草のスープ グリーンサラダ フルーツポンチ 516kcal 塩分2.8g	
夕食	ご飯 キャベツの味噌汁 肉豆腐 茄子味噌田楽 トマトサラダ 508kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 ホッケ煮つけ 野菜炒め さつまいもサラダ 493kcal 塩分2.7g	ご飯 にらの味噌汁 麻婆豆腐 ごぼうの旨煮 玉子サラダ 552kcal 塩分2.8g	ご飯 大根の味噌汁 チンゲン菜の味噌汁 鶏の胡麻醤油焼き じやがいも金平 冷やしトマト 469kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 蟹風味蒸し いんげんと春雨の炒め物 白菜サラダ 518kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 蟹風味蒸し いんげんと春雨の炒め物 白菜サラダ 482kcal 塩分2.4g	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝食	ご飯 キャベツの味噌汁 豚バラ大根 納豆和え しば漬け 牛乳 534kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 赤ワインナー <sup>チンゲン菜の煮びたし</sup> 沢庵漬け 牛乳 508kcal 塩分2.5g	ご飯 いんげんの味噌汁 厚揚げの味噌炒め 長芋の梅和え ふりかけ 牛乳 548kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊の味噌汁 イワシ生姜煮 切り干し大根 海苔佃煮 牛乳 505kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 海老やわらか蒸し 白菜の炒め煮 煮豆 牛乳 562kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 スクランブルエッグ 落煮 きゅうりの漬物 牛乳 493kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 野菜炒め 納豆 桜大根 牛乳 497kcal 塩分1.6g
昼食	ご飯 しめじの味噌汁 サバの一味焼き じゃがいもの煮物 洋梨缶 534kcal 塩分2.0g	豆腐くずし丼 南瓜の味噌汁 シュウマイ バナナ 541kcal 塩分2.4g	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 おくらの味噌汁 ジンギスカン風 玉子豆腐あんかけ パイナップル缶 594kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 マスのムニエル 焼き茄子 五目豆 黄桃缶 484kcal 塩分1.6g	ご飯 春菊の味噌汁 豚の生姜焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶 洋梨缶 533kcal 塩分2.0g	ご飯 夏野菜トマトそうめん お好み焼き玉子焼き りんご缶 527kcal 塩分1.4g	枝豆ご飯 茄子の味噌汁 ミートボール バナナ 467kcal 塩分3.2g
夕食	ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏の山椒焼き 味噌おでん ブロッコリーの蟹和え 435kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏の漬け焼き にらの玉子とじ ほうれん草のナムル もやしのゆかり和え 455kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜の味噌汁 サワラ煮つけ じゃがいもの胡麻だれがけ キャベツの胡麻和え チンゲン菜のなめ茸和え 512kcal 塩分2.6g	ご飯 大根の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 炒り豆腐 大根の蟹あんかけ 412kcal 塩分2.5g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の梅じそ焼き サワラの煮つけ 金平ごぼう 483kcal 塩分2.7g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏のから揚げ 茄子の味噌炒め 南瓜サラダ 564kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 カレイの香味焼き ビーフンソテー <sup>ところてん</sup> スパゲティサラダ 411kcal 塩分2.0g
							ご飯 白菜の味噌汁 和風卵焼きあんかけ 大根とあさりの炒め煮 スパゲティサラダ 473kcal 塩分2.4g
							ご飯 チンゲン菜の味噌汁 鶏のおろしがけ おから さつまいもサラダ 510kcal 塩分2.0g

## 7月後半のメニュー紹介

19日: うなぎちらし

土用の丑の日です！

この日に「う」の付くものを食べると  
夏負けしないとされていて、  
その代表がうなぎとなっています。



24日: 天ぷらの盛り合わせ

白身魚、ピーマン、なすの天ぷら、  
とうもろこしのかき揚げです。

28日: 夏野菜トマトそうめん

トマトやきゅうりといった夏野菜にはたくさん水分が含まれていて、熱いからだを冷ましてくれる効果があります。

新メニュー  
です！

28日 29日 30日 31日

ご飯

ご飯 油揚げの味噌汁 小松菜の味噌汁 ほうれん草の味噌汁

野菜炒め 魚豆腐煮 醤油チキン ひじき煮

納豆 サバのおろしがけ がんもの五目煮 梅冷奴

桜大根 海苔佃煮 煮豆 ふりかけ

牛乳 牛乳 牛乳 牛乳

474kcal 塩分2.2g

ご飯

ご飯 茄子の味噌汁 豆腐の味噌汁 もやしの味噌汁

ミートボール ごぼう天 南瓜の含め煮 ホキの唐揚げあんかけ

バナナ 南瓜の含め煮 洋梨缶 白滝金平

540kcal 塩分2.2g

ご飯

ご飯 白菜の味噌汁 大根の味噌汁 チンゲン菜の味噌汁

和風卵焼きあんかけ 鶏のおろしがけ おから

ビーフンソテー ところてん さつまいもサラダ

510kcal 塩分2.0g

