

8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 玉ねぎの味噌汁 はんぺん煮物 もやし炒め 沢庵漬け 牛乳 466kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 長芋おろし きゅうり漬物 牛乳 468kcal 塩分2.8g	ご飯 わかめの味噌汁 ミニハンバーグ 大根金平 赤かっぱ 牛乳 476kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 赤ウインナー キャベツヒツナの煮物 煮豆 牛乳 570kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 プレーンオムレツ 切干大根 きゅうり漬物 牛乳 458kcal 塩分2.1g
昼食	ご飯 いんげんの味噌汁 ほっけの香味焼き 厚揚げそぼろ煮 パイナップル缶 568kcal 塩分2.0g	中華丼 たまごスープ 水餃子 バナナ 551kcal 塩分2.8g	ご飯 小松菜の味噌汁 赤魚の塩焼き 筑前煮 洋梨缶 アイスの日 466kcal 塩分2.0g	ご飯 もやしの味噌汁 カレイの煮つけ アスパラの炒め物 576kcal 塩分2.5g	夏野菜カレー マッシュルームスープ トマトサラダ バナナヨーグルト 576kcal 塩分2.8g
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根 ほうれん草なめ茸和え 473kcal 塩分2.6g	ご飯 大根の味噌汁 サワラの塩麹焼き 肉じやが コールスローサラダ 515kcal 塩分1.9g	ご飯 キャベツの味噌汁 チンジャオロース いり豆腐 ほうれん草のわさび和え 509kcal 塩分1.9g	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の照り焼き にらの玉子とじ チンゲン菜のごま和え 539kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 ほっけのごま醤油焼き 白菜炒め煮 しらすやっこ 468kcal 塩分2.0g

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 油揚げの味噌汁 れんこんと昆布の煮物 納豆 しば漬け 牛乳 518kcal 塩分2.1g	ご飯 キャベツの味噌汁 サバの一味焼き 野菜と厚揚げの煮物 577kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 ミートボール ほうれん草の山かけ 530kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 スクランブルエッグ ちくわの炒め煮 511kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚バラ大根 ほうれん草のしらす和え 511kcal 塩分2.6g	ご飯 もやしの味噌汁 はんぺん煮物 チンゲン菜のわさび和え 440kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 553kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 醤油チキン なすの味噌炒め 500kcal 塩分1.9g	ご飯 しめじの味噌汁 魚豆腐煮 長芋酢 535kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 サバの塩焼き ひややっこ 506kcal 塩分1.7g
昼食	ご飯 玉ねぎの味噌汁 えびメンチカツ 金平ごぼう パイナップル缶 586kcal 塩分2.7g	冷やし中華 かにと錦糸のしんじょ フルーツあんみつ 447kcal 塩分2.6g	ご飯 春菊の味噌汁 ハム玉 里芋の煮物 キウイフルーツ 498kcal 塩分2.0g	ご飯 大根の味噌汁 麻婆豆腐 芋コロッケ 黄桃缶 567kcal 塩分2.1g	ご飯 さつま芋の味噌汁 焼きさんまの南蛮漬け 野菜炒め みかん缶 567kcal 塩分2.0g	とうもろこしご飯 わかめの味噌汁 ナゲット 卵のふくろ煮 すいか 560kcal 塩分2.4g	たまご丼 グリーンサラダ フルーツポンチ バナナ 483kcal 塩分2.3g	食パンとあんパン クリームシチュー オムレツミートソースかけ トマトサラダ バナナ 556kcal 塩分2.3g	ご飯 白菜の味噌汁 チキンカツ ごぼうの旨煮 洋梨缶 536kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 かに風味蒸し 肉じやが マンゴー缶 518kcal 塩分2.6g
夕食	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の漬け焼き 白滻の炒り煮 きゅうり酢の物 404kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜のすまし汁 鶏の葱みそ焼き 芋金平 大根サラダ 478kcal 塩分2.0g	ご飯 もやしの味噌汁 豚のポン酢炒め おでん アスパラの和え物 478kcal 塩分2.4g	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の煮つけ もやしの五目炒め 白菜サラダ 425kcal 塩分2.8g	ご飯 にらの味噌汁 鶏の梅じそ焼き ふき煮 白菜サラダ 438kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 豚の辛子醤油焼き がんもの五目煮 マカロニサラダ 506kcal 塩分2.2g	ご飯 キャベツの味噌汁 カレイの照り焼き 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりの大葉おろし和え 465kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐の味噌汁 ほっけの煮つけ しらす入り卵焼き 芋金平 454kcal 塩分2.7g	ご飯 なめこの味噌汁 しらす入り卵焼き 五目豆 もやしの海苔和え 440kcal 塩分2.4g	ご飯 たまごの味噌汁 豚の生姜焼き 大根の含め煮 キャベツのごま和え 481kcal 塩分2.4g

8月前半のメニュー紹介

7日:冷やし中華

北海道の七夕は8月7日です。
織姫が織物上手であったことから、
昔の日本人は織物の「糸」に見立てて七夕
にそうめんがよく食べられるようになった
という一説があります。
今回は、同じく小麦粉で作られた麺の
冷やし中華を提供します！



11日:とうもろこしご飯

11日は山の日です。
この日は主食がとうもろこしご飯、
デザートがすいかとなっています。
夏らしい献立をお楽しみください♪

8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 おくらの味噌汁 ふんわり五目蒸し がんもと野菜の味噌煮 ふりかけ 牛乳 584kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 いわし生姜煮 ふきの白和え きゅうり漬物 牛乳 478kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 だしまき卵 厚揚げの野菜炒め 桜大根 牛乳 548kcal 塩分2.3g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 えびボール 納豆 しば漬け 牛乳 495kcal 塩分1.9g	ご飯 白菜の味噌汁 さんまの一味焼き 切干大根 煮豆 牛乳 545kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 スクランブルエッグ おから つぼ漬け 牛乳 507kcal 塩分2.0g		
昼食	ご飯 キャベツの味噌汁 サワラの漬け焼き 芋のそぼろ煮 みかん缶 518kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 豚のねぎ塩焼き 大根金平 黄桃缶 539kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根 パイナップル缶 463kcal 塩分2.2g	ご飯 なめこの味噌汁 酢鶏 にらの玉子とじ バナナ 535kcal 塩分2.3g	とろろそば 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶 431kcal 塩分2.9g	韓国キンパ風混ぜご飯 白菜スープ はんぺんの天ぷら 黄桃缶 476kcal 塩分2.0g		
夕食	ご飯 大根の味噌汁 鶏の和風ムニエル 豆腐とあさりの塩煮 ほうれん草のなめ茸和え 428kcal 塩分2.6g	ご飯 豆腐のすまし汁 マスのちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮つけ プロッコリーのツナ和え 487kcal 塩分2.4g	ご飯 なすの味噌汁 焼きぎょうざ ひじきの五目煮 さつま芋サラダ 515kcal 塩分2.5g	ご飯 わかめのすまし汁 サバの味噌煮 人参と豚肉の金平 じやこピーマン 473kcal 塩分2.3g	ご飯 にらの味噌汁 ほっけフライ 芋の田舎煮 りんごとプロッコリーのサラダ 530kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 鶏のごま醤油焼き 味噌きんぴら ポテトサラダ 520kcal 塩分2.3g		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
朝食	ご飯 里芋の味噌汁 えびやわらか蒸し キャベツ炒め煮 桜大根 牛乳 536kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 しゅうまい アスパラの炒め物 海苔佃煮 牛乳 557kcal 塩分2.5g	ご飯 しめじの味噌汁 はんぺんの五目煮 ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 467kcal 塩分2.4g	ご飯 白菜の味噌汁 プレーンオムレツ キャベツのごま和え しば漬け 牛乳 483kcal 塩分2.0g	ご飯 なすの味噌汁 厚揚げの味噌炒め ほうれん草のナムル 海苔佃煮 牛乳 517kcal 塩分1.8g	ご飯 春菊の味噌汁 鮭のおろしがけ キャベツとちくわの炒め煮 ふりかけ 牛乳 524kcal 塩分2.7g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ホキの照り焼き ふき煮 沢庵漬け 牛乳 448kcal 塩分2.1g	ご飯 さつま芋の味噌汁 チングン菜の煮浸し 納豆 赤かつぱ 牛乳 500kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 ポークカレー ズッキーニのスープ 大根サラダ りんご缶 562kcal 塩分2.7g	ご飯 たまごの味噌汁 カレイの煮つけ 麻婆春雨 みかん缶 520kcal 塩分2.5g	ご飯 とり天丼 玉ねぎの味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 豚肉とレタスのピリ辛炒め マンゴー缶 587kcal 塩分2.3g	ご飯 大根の味噌汁 豆腐の枝豆あんかけ バナナ 590kcal 塩分2.1g	ご飯 里芋の味噌汁 ミートローフ風 車麩の煮物 黄桃缶 510kcal 塩分1.6g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 サラダのバター野菜蒸し 南瓜の煮つけ りんご缶 508kcal 塩分1.7g	ご飯 大根の味噌汁 スパニッシュオムレツ なすのそぼろ煮 洋梨缶 590kcal 塩分2.0g	ご飯 焼きサバ押し寿司 沢煮椀 揚げ出し豆腐 すいか 533kcal 塩分2.0g
夕食	ご飯 豆腐の味噌汁 和風卵焼きあんかけ いんげんの炒り煮 もやしのゆかり和え 440kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草のすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 焼きなす ごぼうサラダ 438kcal 塩分1.9g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 アジの山椒焼き 筑前煮 ごぼうの旨煮 冷やしトマト 448kcal 塩分2.1g	ご飯 もやしの味噌汁 ほっけの香味焼き 芋とコーンの炒め物 白菜の生姜和え 432kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜の味噌汁 カニメンチカツ 芋とコーンの炒め物 白菜の生姜和え 492kcal 塩分3.5g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏のカレー照り焼き 豆腐とあさりの塩煮 カリフラワーのごまドレ和え 488kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚の煮つけ 豚もやし炒め マカロニサラダ 467kcal 塩分2.8g	ご飯 白菜の味噌汁 煮鶏 白滝金平 コールスローサラダ 474kcal 塩分2.8g
	29日	30日	31日					

8月後半のメニュー紹介

21日:韓国キンパ風混ぜご飯
韓国には、甘辛く炒めた肉、野菜＋ムール、たくあんを食材にして巻物にしたキンパという食べ物があります。

今回は食材をご飯に混ぜ込んで、キンパ風混ぜご飯として提供します。

新メニューです！

29日:焼きサバ押し寿司

ゆずや大葉の風味が効いていてさっぱりと食べられる焼きサバの押し寿司です。



玉ねぎの味噌汁
味噌だれチキン
れんこんと昆布の煮物
桜大根
牛乳

春菊の味噌汁
カレイ唐揚げあんかけ
大根とあさりの炒め煮
みかん缶

ふのりの味噌汁
松風焼き
八宝菜
トマトサラダ

