

4月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

4月
行事食

9日:ご当地メニュー
【福岡県】

20日:春の
スイーツデイ

29日:昭和の日

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 わかめの味噌汁 ミートボール 長芋の千切り つぼ漬け 牛乳 521kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜の味噌汁 アジの一味焼き 青菜の煮浸し ふりかけ 牛乳 459kcal 塩分2.5g	ご飯 大根の味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 納豆 しば漬け 牛乳 511kcal 塩分1.8g	ご飯 さつまいもの味噌汁 ふんわり五目蒸し いり豆腐 たくあん漬け 牛乳 578kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 プレーンオムレツ れんこんと昆布の煮物 きゅうりの漬物 牛乳 493kcal 塩分2.3g
昼	ご飯 なすの味噌汁 カレイの唐揚げ 葱ソースがけ がんもの五目煮 りんご缶 531kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 豚のからし醤油焼き じゃが芋金平 マンゴー缶 533kcal 塩分1.8g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 赤魚の香味焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め パイン缶 526kcal 塩分1.8g	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の山椒焼き 麻婆春雨 バナナ 513kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 さわらの梅じそ焼き 白菜の炒め煮 洋なし缶 507kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 小松菜の味噌汁 鶏のちゃんちゃん焼き 白滝金平 梅昆布やっこ 481kcal 塩分2.6g	ご飯 もやしの味噌汁 豆腐のステーキ 大根とあさりの炒め煮 ほうれん草のおかか和え 514kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 しらす入り卵焼き じゃが芋の煮物 りんごとブロッコリーのサラダ 469kcal 塩分2.3g	ご飯 キャベツの味噌汁 ほっけの煮付け 人参と豚肉の炒め物 もやしの和え物 411kcal 塩分2.3g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のごま醤油焼き おでん さつまいものサラダ 527kcal 塩分2.7g

4月前半のメニュー紹介

9日:ご当地メニュー【福岡県】
「辛子高菜」と「明太子」はそれぞれ福岡の特産品です。このふたつを合わせた「高菜明太」もまたお土産品として売られています。今回の献立では、高菜明太のチャーハンを提供します。和え物に使用するゆずこしょうも福岡など九州地方が発祥の地とされているそうです。

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さばのゆず照り焼き はんぺんの五目煮 煮豆 牛乳 546kcal 塩分1.9g	ご飯 おくらの味噌汁 いわしの生姜煮 アスパラの炒め物 ふりかけ 牛乳 521kcal 塩分2.6g	ご飯 春菊の味噌汁 醤油チキン おからひじき つぼ漬け 牛乳 494kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋の味噌汁 だし巻き卵 肉豆腐 きゅうりの漬物 牛乳 565kcal 塩分2.6g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ごぼうの旨煮 納豆 桜大根 牛乳 473kcal 塩分1.5g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのごま和え 赤かつぱ 牛乳 500kcal 塩分1.9g	ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏そぼろれんこん煮 ほうれん草の山かけ のり佃煮 牛乳 493kcal 塩分1.8g	ご飯 もやしの味噌汁 ミニ豆腐ハンバーグ ちくわの炒め煮 つぼ漬け 牛乳 494kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 山菜とがんも煮 長芋おろし しば漬け 牛乳 480kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊の味噌汁 かにと錦糸のしんじょ 金平ごぼう のり佃煮 牛乳 507kcal 塩分2.3g
昼	かやくご飯 ふのりの味噌汁 ほうれん草の玉子とじ スパゲティサラダ みかん缶 522kcal 塩分2.8g	三色丼 白菜の味噌汁 ふき煮 バナナ 501kcal 塩分2.1g	ちゃんぽん麺 ポテトコロッケ 黄桃缶 632kcal 塩分2.7g	福岡明太高菜チャーハン もやしの味噌汁 鶏のゆずこしょうポン酢和え フルーツポンチ 407kcal 塩分2.0g	ポークカレー マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ 洋なし缶 573kcal 塩分2.7g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏の味噌漬け焼き 厚揚げとわらびの煮物 りんご缶 515kcal 塩分2.1g	ご飯 春菊の味噌汁 赤魚の照り焼き 切干大根煮 黄桃缶 455kcal 塩分2.0g	ご飯 揚げの味噌汁 春野菜オープンオムレツ 肉じゃが マンゴー缶 537kcal 塩分1.8g	ご飯 卵の味噌汁 ほっけの塩焼き 野菜炒め 洋なし缶 476kcal 塩分1.9g	ご飯 なすの味噌汁 ジンギスカン風 切昆布大豆 バナナ 526kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 にらの味噌汁 豚のおろし炒め かぼちゃの煮付け キャベツののり和え 440kcal 塩分2.1g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 赤魚の唐揚げあんかけ さつまいもの煮物 もやしのゆかり和え 495kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 ほっけの葱味噌焼き ビーフソテー ほうれん草の白和え 460kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 ミートローフ風 焼きなすの枝豆あんかけ さつまいもサラダ 528kcal 塩分2.2g	ご飯 なすの味噌汁 お好み揚げ 白菜とかにの煮物 ほうれん草のわさび和え 471kcal 塩分2.7g	ご飯 白菜の味噌汁 さわらの煮付け じゃが芋の味噌金平 チンゲン菜の梅和え 503kcal 塩分2.7g	ご飯 卵の味噌汁 豚の生姜焼き 里芋の煮物 ひじきサラダ 559kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏の山椒焼き ブロッコリーのかにあんかけ かぼちゃサラダ 476kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 肉豆腐 はんぺんの変わりてんぷら コールスローサラダ 550kcal 塩分2.5g	ご飯 大根の味噌汁 ゆずすり身蒸し にらの玉子とじ マカロニサラダ 500kcal 塩分2.8g

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	4月後半のメニュー紹介			
朝	ご飯 小松菜の味噌汁 ウインナー炒め しらすのせやっこ きゅうりの漬物 牛乳 504kcal 塩分2.1g	ご飯 まいたけの味噌汁 さばの塩焼き 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳 567kcal 塩分2.6g	ご飯 おぐらの味噌汁 ほっけの漬け焼き ふきとしめじの煮物 桜大根 牛乳 477kcal 塩分1.8g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 たくあん漬け 牛乳 506kcal 塩分2.0g	ご飯 さつま芋の味噌汁 甘酢チキン がんもの五目煮 煮豆 牛乳 591kcal 塩分2.1g	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの照り焼き 白菜のゆず胡椒煮 桜大根 牛乳 499kcal 塩分1.5g	<p>20日:春のスイーツデー 老健あつべつ開設30周年をお祝いする春らしいスイーツです。「フルーツ杏仁」、「ミルクレーフ抹茶チョコソースかけ」、「桜ようかん」を昼食時ではなくおやつ時に提供します。</p> <p>29日:昭和の日 昭和時代は天皇誕生日、平成ではみどりの日と呼ばれていた国民の休日です。赤飯などを提供します。</p>			
昼	筍と菜の花の炊き込みご飯 豚汁 なす味噌田楽 みかん缶 537kcal 塩分2.4g	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の塩麹漬け焼き ひじき煮 パイン缶 492kcal 塩分1.7g	中華丼 たまごスープ かぼちゃコロケ 黄桃缶 539kcal 塩分2.6g	ご飯 はんぺんのすまし汁 豚の味噌漬け焼き 切干大根と厚揚げの煮物 りんご缶 624kcal 塩分2.1g	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 さばの味噌煮 大根金平 スイーツデー 424kcal 塩分2.1g	ツナカレー あさりスープ ブロッコリーサラダ マンゴー缶 565kcal 塩分3.3g				
食	ご飯 白菜の味噌汁 鶏の照り焼き ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 465kcal 塩分2.4g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 和風卵焼きあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 白菜のごま和え 452kcal 塩分2.0g	ご飯 春菊の味噌汁 かれいの香味焼き じゃが芋金平 大根サラダ 480kcal 塩分2.4g	ご飯 にらの味噌汁 赤魚の煮付け もやしの五目炒め チンゲン菜の生姜酢和え 395kcal 塩分2.8g	ご飯 春菊の味噌汁 ごぼう天 筑前煮 白菜の大葉和え 485kcal 塩分2.7g	ご飯 大根の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し さつま芋の含め煮 きゅうりの塩麹和え 452kcal 塩分2.1g				
夕	ご飯 22日	ご飯 23日	ご飯 24日	ご飯 25日	ご飯 26日	ご飯 27日	ご飯 28日	ご飯 29日	ご飯 30日	
朝	ご飯 もやしの味噌汁 キャベツとなるとの炒め物 たまご豆腐 のり佃煮 牛乳 500kcal 塩分2.5g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳 510kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜の味噌汁 なすの味噌炒め 納豆 桜大根 牛乳 524kcal 塩分1.4g	ご飯 里芋の味噌汁 だし巻き卵 青菜の煮浸し しば漬け 牛乳 504kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さんまの塩焼き 焼きなす きゅうりの漬物 牛乳 499kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 プレーンオムレツ れんこんと昆布の煮物 桜大根 牛乳 514kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン 野菜炒め のり佃煮 牛乳 485kcal 塩分2.1g	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 菜の花の白和え しば漬け 牛乳 458kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鮭のおろしがけ 納豆和え つぼ漬け 牛乳 476kcal 塩分1.9g	
食	ご飯 おぐらの味噌汁 かれいの煮付け 厚揚げのオイスター炒め バナナ 523kcal 塩分2.2g	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏のごま醤油焼き ちくわの炒め煮 黄桃缶 528kcal 塩分2.1g	おろし肉うどん しらす入り卵焼き 洋なし缶 457kcal 塩分3.0g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の南蛮漬け じゃが芋の田舎煮 りんご缶 543kcal 塩分2.0g	ご飯 おぐらの味噌汁 白身魚フライ 芋とコーンの炒め物 黄桃缶 536kcal 塩分2.3g	ご飯 わかめのすまし汁 鶏のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物 マンゴー缶 476kcal 塩分2.2g	ご飯 豆腐の味噌汁 ほきの照り焼き いんげんの金平 バナナ 524kcal 塩分2.0g	赤飯 とろろ昆布のすまし汁 かれいの天ぷら たまご豆腐の盛り合わせ 黄桃缶 545kcal 塩分2.1g	ご飯 里芋の味噌汁 かにメンチカツ にらの玉子とし 洋なし缶 613kcal 塩分3.1g	
夕	ご飯 かぼちゃの味噌汁 豚肉とレタスのピリ辛炒め みそおでん チンゲン菜のごま和え 477kcal 塩分2.1g	ご飯 大根の味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 山菜とがんもの煮物 りんごとブロッコリーのサラダ 471kcal 塩分2.8g	ご飯 にらの味噌汁 麻婆豆腐 かぼちゃ煮 ごぼうサラダ 523kcal 塩分2.5g	ご飯 なすの味噌汁 豚の韓国風甘辛炒め 厚揚げのひじき煮 白菜サラダ 485kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のカレー焼き 大根の枝豆あんかけ さつま芋サラダ 465kcal 塩分2.2g	ご飯 かぼちゃの味噌汁 ハンバーグ 金平ごぼう チンゲン菜のなめ茸和え 526kcal 塩分2.4g	ご飯 白菜の味噌汁 海鮮卵焼き 肉じゃが ほうれん草のごま和え 509kcal 塩分2.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 ポークチャップ 切干大根煮 もやしのおかか和え 511kcal 塩分2.2g	ご飯 春菊の味噌汁 鶏の山椒焼き ツナじゃが チンゲン菜のゆかり和え 412kcal 塩分1.8g	