

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	ご飯 南瓜の味噌汁 イワシ生姜煮 炒り豆腐 しば漬け 牛乳 579kcal 塩分2.7g	ご飯 里芋の味噌汁 赤ウインナー <small>焼き豆腐と野菜の味噌炒め</small> つぼ漬け 牛乳 589kcal 塩分2.1g	ご飯 おくらの味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 528kcal 塩分1.7g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 海老の柔らか蒸し 白菜の煮物 赤かつぱ 牛乳 526kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊の味噌汁 野菜シュウマイ キャベツ炒め煮 桜大根 牛乳 558kcal 塩分2.2g
昼	ご飯 小松菜の味噌汁 マスの照り焼き 八宝菜 パイナップル缶 540kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根とツナの煮物 みかん缶 502kcal 塩分1.5g	ご飯 もやしの味噌汁 海老すりみ焼き 揚げ茄子ポン酢 黄桃缶 506kcal 塩分1.7g	ご飯 ふのりの味噌汁 ミルフィーユカツ 大豆煮 りんご缶 703kcal 塩分3.1g	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 サバの葱味噌焼き 大根金平 マンゴー缶 514kcal 塩分1.8g
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 和風玉子焼き 落煮 もやしの生姜和え 418kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 油子の煮つけ 人参と豚肉の金平 アスパラの辛子和え 427kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の梅じそ焼き にらの玉子とじ 大根サラダ 495kcal 塩分2.2g	ご飯 大根の味噌汁 ホッケの辛子醤油焼き 里芋の煮物 きゅうりの酢の物 403kcal 塩分2.2g	ご飯 にらの味噌汁 海鮮玉子焼き 肉じゃが ブロッコリーの和え物 483kcal 塩分2.3g

行事食

***4日 ミルフィーユカツ**
→カツにかけるソースを2種類から選んでいただきます☆



***15日 神宮祭**
→毎年恒例の神宮祭を祝う献立になってます!

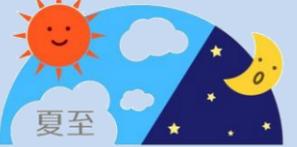


	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 豆腐の味噌汁 蓮根と昆布の煮物 ほうれん草の山かけ ふりかけ 牛乳 503kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 金平ごぼう 冷奴 しば漬け 牛乳 467kcal 塩分2.1g	ご飯 なすの味噌汁 ホッケの塩焼き もやしの五目炒め 煮豆 牛乳 522kcal 塩分1.9g	ご飯 花麩の味噌汁 鶏そぼろ蓮根 温泉玉子 赤かつぱ 牛乳 529kcal 塩分1.8g	ご飯 キャベツの味噌汁 海老バーグ ほうれん草の白和え 練り梅 牛乳 480kcal 塩分1.8g	ご飯 里芋の味噌汁 だし巻き玉子 チンゲン菜の煮浸し しば漬け 牛乳 532kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊の味噌汁 ミニハンバーグ がんもの五目煮 ふりかけ 牛乳 559kcal 塩分2.5g	ご飯 もやしの味噌汁 サンマの塩焼き 長芋の酢の物 つぼ漬け 牛乳 520kcal 塩分1.9g	ご飯 白菜の味噌汁 大根の味噌金平 納豆 沢庵漬け 牛乳 541kcal 塩分1.6g	ご飯 にらの味噌汁 <small>厚揚げとキャベツの炒め物</small> 玉子豆腐 桜大根 牛乳 548kcal 塩分2.0g
昼	ちゃんぽん麺 春巻き コーヒーゼリー 508kcal 塩分2.2g	ご飯 キャベツの味噌汁 豚肉のおろし炒め さつま芋の煮物 洋梨缶 602kcal 塩分2.1g	ツナカレー ズッキーニのスープ スパゲッティサラダ キウイフルーツ 588kcal 塩分3.0g	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の漬け焼き 揚げ出し豆腐 みかん缶 516kcal 塩分1.4g	親子丼 おくらの味噌汁 ふろふき大根 クリーム和え 602kcal 塩分2.0g	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉のゴマ醤油焼き 茄子の中華炒め 黄桃缶 527kcal 塩分1.6g	鮭ちらし寿司 とろろ昆布のすまし汁 豆腐の柚子田楽 バナナ 544kcal 塩分2.0g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 りんご缶 528kcal 塩分2.4g	ご飯 とろろ昆布の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーの海老あんかけ パイナップル缶 536kcal 塩分1.9g	赤飯 はんぺんのすまし汁 マスの幽庵焼き 煮しめ 水ようかん 546kcal 塩分3.0g
夕	ご飯 南瓜の味噌汁 鶏肉の塩麩漬け焼き 玉子の袋煮 マカロニサラダ 508kcal 塩分1.5g	ご飯 白菜の味噌汁 スズキの南蛮漬け 筑前煮 <small>ほうれん草のおかか和え</small> 498kcal 塩分2.2g	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 チンゲン菜のわさび和え 483kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 ポークチャップ 南瓜の煮つけ 胡瓜のザーサイ和え 485kcal 塩分2.7g	ご飯 春菊の味噌汁 海老すりみ焼き じゃがいもの田舎煮 白菜の生姜和え 472kcal 塩分2.5g	ご飯 はんぺんのすまし汁 サバの味噌煮 野菜炒め もやしとわかめの和え物 452kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツの味噌汁 煮鶏 南瓜コロッケ アスパラのわさび和え 450kcal 塩分2.1g	ご飯 わかめの味噌汁 スパニッシュオムレツ にらとあさりの塩煮 ブロッコリーのツナ和え 500kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜の味噌汁 サワラの煮つけ <small>じゃがいもとアスパラの炒め物</small> 枝豆おろし和え 488kcal 塩分2.8g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚しゃぶのごま酢和え 白滝の炒り煮 トマトとオクラの和え物 479kcal 塩分2.0g



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	<p>*21日 『夏至』です🌻</p> <p>→夏至は1年で最も昼の長い日です!</p> <p>日本各地に夏至に食べる食べ物や夏至ならではの風習がありますが、海外にも夏至ならではの風習があるようですよ。</p> 		
朝	ご飯 大根の味噌汁 サバの一味焼き おから つぼ漬け 牛乳 542kcal 塩分2.0g	ご飯 あさりの味噌汁 味噌だれチキン 車麩の煮物 ふりかけ 牛乳 505kcal 塩分2.7g	ご飯 なすの味噌汁 スクランブルエッグ 納豆和え きゅうり漬物 牛乳 515kcal 塩分2.3g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ふんわり五目蒸し 切干大根 しば漬け 牛乳 519kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜の味噌汁 肉豆腐 アスパラの辛子和え 練り梅 牛乳 552kcal 塩分2.7g	ご飯 里芋の味噌汁 はんぺんの煮物 野菜炒め 煮豆 牛乳 508kcal 塩分2.1g			
昼	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐 マンゴー缶 551kcal 塩分1.6g	炒飯 春雨スープ 盛り合わせサラダ 洋梨缶 507kcal 塩分2.1g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 さつま揚げ ツナとじゃがいもの煮物 バナナ 572kcal 塩分2.2g	チキンカレー 玉子スープ 豆腐サラダ ヨーグルト和え 597kcal 塩分2.8g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉と玉子の親子蒸し ピーマン金平 黄桃缶 518kcal 塩分2.0g	梅酢ご飯 玉子のすまし汁 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきサラダ キウイフルーツ 538kcal 塩分2.8g			
夕	ご飯 春菊の味噌汁 かに玉 筑前煮 焼き茄子 424kcal 塩分2.3g	ご飯 小松菜の味噌汁 たらあじの漬け焼き 五目金平 もやしの酢味噌和え 431kcal 塩分2.5g	ご飯 えのきのすまし汁 回鍋肉 蓮根と昆布の煮物 白菜の生姜和え 446kcal 塩分2.0g	ご飯 もやしの味噌汁 ソイの塩麹漬焼き 里芋のゴマだれがけ チンゲン菜のおかか和え 422kcal 塩分1.5g	ご飯 キャベツの味噌汁 サバの香味焼き 南瓜の煮つけ 大根サラダ 497kcal 塩分1.8g	ご飯 舞茸の味噌汁 玉ねぎ天 じゃがいもの味噌煮 りんごとブロッコリーのサラダ 533kcal 塩分1.9g			
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝	ご飯 春菊の味噌汁 サワラの照り焼き 長芋おろし 沢庵漬け 牛乳 513kcal 塩分1.6g	ご飯 ふのりの味噌汁 肉シュウマイ 白菜と海老の柚子胡椒煮 桜大根 牛乳 545kcal 塩分2.5g	ご飯 白菜の味噌汁 蓮根と昆布の煮物 温泉玉子 きゅうり漬物 牛乳 530kcal 塩分2.1g	ご飯 なめこの味噌汁 豚バラ大根 納豆 しば漬け 牛乳 591kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜の味噌汁 魚豆腐煮 白菜のごま和え ふりかけ 牛乳 582kcal 塩分2.6g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ホッケの照り焼き キャベツの炒め煮 海苔佃煮 牛乳 539kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎの味噌汁 醤油チキン ひじきの五目煮 赤かっぱ 牛乳 534kcal 塩分2.2g	ご飯 わかめの味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 長芋おろし つぼ漬け 牛乳 541kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツの味噌汁 ウインナー炒め サバのおろし和え 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分2.0g
昼	ご飯 あさりの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう 洋梨缶 443kcal 塩分2.6g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ホッケの塩焼き 玉子と野菜の中華炒め みかん缶 564kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉の葱塩炒め 大根の炒め煮 バナナ 494kcal 塩分1.6g	ご飯 スパゲティナポリタン あさりのスープ 南瓜サラダ パイナップル缶 535kcal 塩分2.8g	ご飯 里芋の味噌汁 ハム入り玉子焼き 大根の枝豆あんかけ マンゴー缶 511kcal 塩分1.8g	ご飯 ビビンバ丼 レタスのスープ 茄子の蟹あんかけ すいか 487kcal 塩分1.8g	ご飯 キャベツの味噌汁 海老メンチカツ にらの玉子とじ みかん缶 585kcal 塩分2.4g	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 茄子の味噌炒め 黄桃缶 507kcal 塩分1.7g	ご飯 ほうれん草の味噌汁 サワラのカレー照り焼き 肉じゃが りんご缶 576kcal 塩分1.9g
夕	ご飯 なめこの味噌汁 しらす入り玉子焼き 大根のそぼろかけ ほうれん草のごま和え 463kcal 塩分1.7g	ご飯 とろろ昆布のすまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き 山菜とがんもの煮物 もやしのゆかり和え 428kcal 塩分2.4g	ご飯 にらの味噌汁 蟹風味蒸し じゃがいも金平 キャベツのなめ茸和え 509kcal 塩分2.8g	ご飯 さつまいもの味噌汁 マスの塩焼き もやしの五目炒め アスパラのツナ和え 471kcal 塩分2.4g	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 チキンカツ はんぺんの五目煮 オクラのおろし和え 512kcal 塩分2.2g	ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉の葱味噌焼き おから グリーンサラダ 461kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜の味噌汁 赤魚の香味焼き 昆布と大豆の煮物 もやしのおかか和え 417kcal 塩分2.2g	ご飯 南瓜の味噌汁 カレイの煮つけ ビーフソテー 玉子豆腐 467kcal 塩分2.7g	ご飯 しめじの味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き 梅味噌大根 春雨サラダ 464kcal 塩分1.9g

***21日 『夏至』です🌻**

→夏至は1年で最も昼の長い日です!
日本各地に夏至に食べる食べ物や夏至ならではの風習がありますが、海外にも夏至ならではの風習があるようですよ。



***25日 スパゲティナポリタン**

→毎年人気のナポリタンを提供します!

