

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 | ご飯 春菊の味噌汁 はんぺんの五目煮 温泉玉子 しば漬け 牛乳 | ご飯 玉葱の味噌汁 いわし生姜煮 野菜炒め ふりかけ 牛乳 | ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏そぼろ蓮根煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 | ご飯 わかめの味噌汁 ミートボール 大根金平 赤かつぱ 牛乳 | ご飯 白菜の味噌汁 ウインナーソテー キャベツとツナの煮物 つぼ漬け 牛乳 |
| 食 | 532kcal 塩分2.2g | 550kcal 塩分2.5g | 528kcal 塩分1.4g | 581kcal 塩分2.5g | 572kcal 塩分2.4g |
| 昼 | ご飯 もやしの味噌汁 サバの一味焼き 筑前煮 バナナ | ご飯 いんげんの味噌汁 鶏の唐揚げ 葱ソースがけ 昆布の大豆煮 りんご缶 | ご飯 大根の味噌汁 蟹風味蒸し 肉じゃが キウイフルーツ | ご飯 キャベツの味噌汁 サンマの塩焼き 南瓜の煮物 スイカ | 高菜と蟹の混ぜご飯 春菊の味噌汁 アスパラの炒め物 バナナ |
| 食 | 571kcal 塩分2.0g | 554kcal 塩分1.9g | 519kcal 塩分2.3g | 544kcal 塩分1.8g | 422kcal 塩分2.3g |
| 夕 | ご飯 舞茸の味噌汁 チンジャオロース 冬瓜の含め煮 ほうれん草のしらす和え | ご飯 にらの味噌汁 海鮮玉子焼き ふろふき大根 白菜のなめ茸和え | ご飯 茄子の味噌汁 ホッケの煮つけ 八宝菜 ブロッコリーサラダ | ご飯 小松菜の味噌汁 鶏肉の香味焼き ひじき豆腐 長芋の千切り | ご飯 さつま芋の味噌汁 肉豆腐 だし巻き玉子 チンゲン菜の胡麻和え |
| 食 | 470kcal 塩分2.4g | 427kcal 塩分2.1g | 493kcal 塩分2.2g | 427kcal 塩分2.3g | 528kcal 塩分2.3g |

8月 行事食

2日：アイスの日

6日：スパイスカレー

11日：山の日
～とうもろこしご飯～

29日：助六寿司

| | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 山の日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|---|
| 朝 | ご飯 油揚げの味噌汁 マスの照り焼き 切干大根 きゅうり漬物 牛乳 | ご飯 キャベツの味噌汁 醤油チキン ふきの白和え 桜大根 牛乳 | ご飯 南瓜の味噌汁 ホッケのゴマ醤油焼き 茄子の味噌炒め ふりかけ 牛乳 | ご飯 小松菜の味噌汁 蓮根と昆布の煮物 納豆 しば漬け 牛乳 | ご飯 里芋の味噌汁 すりみのふんわり蒸し 大根の五目煮 海苔佃煮 牛乳 | ご飯 白菜の味噌汁 はんぺんの煮物 ほうれん草の山かけ 煮豆 牛乳 | ご飯 春菊の味噌汁 鮭のおろしがけ キャベツと竹輪の味噌炒め きゅうり漬物 牛乳 | ご飯 玉ねぎの味噌汁 豚バラ大根 納豆 つぼ漬け 牛乳 | ご飯 もやしの味噌汁 シュウマイ 大根金平 ふりかけ 牛乳 | ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚豆腐煮 焼き茄子 海苔佃煮 牛乳 |
| 食 | 503kcal 塩分1.9g | 472kcal 塩分1.5g | 571kcal 塩分2.1g | 526kcal 塩分2.0g | 555kcal 塩分2.2g | 494kcal 塩分1.8g | 541kcal 塩分2.2g | 596kcal 塩分2.1g | 586kcal 塩分3.0g | 555kcal 塩分1.7g |
| 昼 | スパイスカレー コーンのスープ 和風コールスローサラダ みかん缶 | 冷やし中華 蟹入りシュウマイ フルーツあんみつ | ご飯 チンゲン菜の味噌汁 しらす入り玉子焼き 野菜炒め 黄桃缶 | ご飯 玉葱の味噌汁 アジの塩焼き 金平ごぼう 洋梨缶 | かつ丼 オクラの味噌汁 盛り合わせサラダ スイカ | とうもろこしご飯 豚汁 玉子の袋煮 メロン | ご飯 茄子の味噌汁 スズキのバター野菜蒸し 肉じゃが パイナップル缶 | ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏と玉子の親子蒸し 野菜炒め バナナ | ご飯 オクラの味噌汁 豚肉のネギ塩焼き 南瓜の煮物 マンゴー缶 | 米飯 里芋の味噌汁 ミートローフ風 じゃが芋の味噌金平 みかん缶 |
| 食 | 627kcal 塩分3.2g | 524kcal 塩分3.2g | 513kcal 塩分1.9g | 519kcal 塩分1.8g | 587kcal 塩分1.6g | 466kcal 塩分2.0g | 543kcal 塩分1.7g | 531kcal 塩分1.9g | 471kcal 塩分1.3g | 574kcal 塩分1.9g |
| 夕 | ご飯 もやしの味噌汁 赤魚の塩麹漬け焼き 里芋の煮物 白菜の大葉和え | ご飯 ほうれん草のすまし汁 サバの葱味噌焼き さつま芋のそぼろ煮 大根サラダ | ご飯 春菊の味噌汁 鶏肉の漬け焼き 炒り豆腐 オクラの和え物 | ご飯 茄子の味噌汁 海老メンチカツ 白滝の炒り煮 きゅうりの酢の物 | ご飯 大根の味噌汁 カレイの煮つけ じゃが芋とコーンの炒め物 もやしのゆかり和え | ご飯 チンゲン菜の味噌汁 豚肉の辛子醤油焼き 厚揚げの五目煮 マカロニサラダ | ご飯 いんげんの味噌汁 鶏肉のカレー風味漬け焼き 豆腐とあさりの塩煮 ブロッコリーの和え物 | ご飯 ニラの味噌汁 ソイの南蛮漬け ふき煮 | ご飯 玉子のすまし汁 タラのちゃんちゃん焼き 焼き豆腐と野菜の五目炒め ほうれん草のおかか和え | ご飯 小松菜の味噌汁 親子煮 車麩の煮物 キャベツの生姜和え |
| 食 | 414kcal 塩分1.6g | 565kcal 塩分2.1g | 462kcal 塩分2.2g | 521kcal 塩分2.7g | 440kcal 塩分2.8g | 544kcal 塩分1.9g | 470kcal 塩分2.3g | 451kcal 塩分2.4g | 456kcal 塩分2.6g | 464kcal 塩分2.6g |



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 | 新メニュー 8月27日 「パエリア風炊き込みご飯」 | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|
| 朝食 | ご飯 さつま芋の味噌汁 サワラの照り焼き おから 桜大根 牛乳 538kcal 塩分1.7g | ご飯 大根の味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 温泉玉子 沢庵漬け 牛乳 560kcal 塩分1.8g | ご飯 白菜の味噌汁 マスの塩焼き 焼き豆腐と野菜の味噌炒め 赤かっぱ 牛乳 544kcal 塩分2.3g | ご飯 大根の味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのごま和え しば漬け 牛乳 540kcal 塩分1.8g | ご飯 茄子の味噌汁 白菜の煮物 納豆 きゅうり漬物 牛乳 533kcal 塩分1.8g | ご飯 キャベツの味噌汁 味噌だれチキン ひじきと大豆の煮物 桜大根 牛乳 506kcal 塩分2.2g | <p>パエリアとは？ スペイン発祥で、鍋に米や肉、海鮮、野菜などを入れて豪快に作る料理です。</p>  | | | |
| 昼食 | 鶏そぼろ混ぜご飯 あさりのすまし汁 冬瓜の蟹あんかけ パイナップル缶 496kcal 塩分2.3g | ご飯 はんぺんのすまし汁 ホッケの味噌煮 五目豆 バナナ 478kcal 塩分2.0g | ご飯 春菊の味噌汁 スパニッシュオムレツ 茄子のそぼろ煮 スイカ 529kcal 塩分1.8g | 豚丼 オクラの味噌汁 豆腐の枝豆あんかけ みかん缶 548kcal 塩分2.3g | ご飯 もやしの味噌汁 和風ハンバーグ じゃがいも金平 りんご缶 595kcal 塩分2.1g | ご飯 ほうれん草のすまし汁 麻婆豆腐 ふき煮 バナナ 530kcal 塩分2.4g | | | | |
| 夕食 | ご飯 玉葱の味噌汁 豚しゃぶの胡麻酢和え 玉子豆腐 オクラの和え物 492kcal 塩分2.0g | ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の塩レモン焼き じゃがいもの田舎煮 ブロッコリーのツナ和え 501kcal 塩分2.2g | ご飯 豆麩の味噌汁 サワラの煮つけ 豚もやし炒め ほうれん草のしらす和え 444kcal 塩分2.8g | ご飯 舞茸の味噌汁 ホッケの香味焼き ごぼうの煮物 アスパラの辛子和え 437kcal 塩分2.2g | ご飯 小松菜の味噌汁 海老風味蒸し 里芋の煮物 きゅうりの塩麴和え 435kcal 塩分2.0g | ご飯 玉葱の味噌汁 サバの塩焼き 八宝菜 もやしの海苔和え 493kcal 塩分2.0g | | | | |
| | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| 朝食 | ご飯 白菜の味噌汁 サンマの一味焼き 切干大根 赤かっぱ 牛乳 542kcal 塩分2.1g | ご飯 里芋の味噌汁 海老やわらか蒸し キャベツの炒め煮 沢庵漬け 牛乳 573kcal 塩分2.2g | ご飯 さつま芋の味噌汁 ウイナー炒め なめこおろし 海苔佃煮 牛乳 551kcal 塩分2.0g | ご飯 白菜の味噌汁 野菜シュウマイ 大根の五目煮 きゅうり漬物 牛乳 558kcal 塩分2.5g | ご飯 キャベツの味噌汁 ホッケの照り焼き ほうれん草の山かけ 練り梅 牛乳 558kcal 塩分2.5g | ご飯 もやしの味噌汁 茄子の味噌炒め 温泉玉子 つぼ漬け 牛乳 556kcal 塩分1.8g | ご飯 春菊の味噌汁 海老ボール 納豆 沢庵漬け 牛乳 556kcal 塩分1.8g | ご飯 小松菜の味噌汁 甘酢チキン 厚揚げと野菜の五目炒め 桜大根 牛乳 537kcal 塩分1.8g | ご飯 玉葱の味噌汁 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 キャベツの味噌汁 イワシの生姜煮 ふきの白和え きゅうり漬物 牛乳 508kcal 塩分2.1g |
| 昼食 | とろろ素麺(冷) だし巻き玉子 フルーツヨーグルト 459kcal 塩分2.8g | ポークカレー もやしのスープ 大根サラダ スイカ 552kcal 塩分2.5g | ご飯 玉子の味噌汁 ソイの煮つけ アスパラの炒め物 キウイフルーツ 490kcal 塩分1.9g | ご飯 ほうれん草の味噌汁 玉ねぎ天 野菜炒め みかん缶 509kcal 塩分2.0g | ご飯 玉葱の味噌汁 オムレツミートソースかけ ふきの炒め物 バナナ 580kcal 塩分2.0g | パエリア風炊き込みご飯 いんげんのスープ はんぺんフライ フルーツポンチ 528kcal 塩分2.9g | ご飯 わかめの味噌汁 豚肉のプルコギ風 玉子とじ パイナップル缶 556kcal 塩分1.6g | いなり寿司・巻物 とろろすまし汁 あんかけ茶碗蒸し 水羊羹 552kcal 塩分2.8g | ご飯 もやしの味噌汁 サンマの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 みかん缶 589kcal 塩分1.9g | ご飯 玉子のすまし汁 ホッケのちゃんちゃん焼き 大根金平 りんご缶 525kcal 塩分2.2g |
| 夕食 | ご飯 にらの味噌汁 鶏肉の唐揚げ おから ポテトサラダ 551kcal 塩分2.0g | ご飯 豆腐の味噌汁 和風玉子焼きあんかけ 白滝の炒り煮 白菜のなめ茸和え 454kcal 塩分2.1g | ご飯 とろろのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 茄子の蟹あんかけ 南瓜サラダ 503kcal 塩分2.1g | ご飯 春菊の味噌汁 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう トマトとオクラの和え物 456kcal 塩分1.7g | ご飯 南瓜の味噌汁 煮鶏 白菜の中華煮 アスパラの胡麻和え 432kcal 塩分2.2g | ご飯 大根の味噌汁 タラの酒蒸し 肉じゃが キャベツの梅おかか和え 435kcal 塩分2.1g | ご飯 キャベツの味噌汁 赤魚の煮つけ 人参と豚肉の金平 トマトの三杯酢和え 432kcal 塩分2.2g | ご飯 茄子の味噌汁 海老すりみ焼き 五目煮 もやしとちくわの和え物 440kcal 塩分2.2g | ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根とアサリの炒め物 ほうれん草のなめ茸和え 435kcal 塩分2.3g | ご飯 春菊の味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 南瓜の煮つけ ブロッコリーのツナ和え 471kcal 塩分1.6g |

