

9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 南瓜の味噌汁 サバの照焼き 切昆布大豆煮 しば漬物 牛乳 558kcal 塩分2.1g	ご飯 キャベツ味噌汁 肉豆腐 ほうれん草おかか和え 赤かっぱ 牛乳 522kcal 塩分2.4g	ご飯 小松菜味噌汁 醤油チキン 納豆 つぼ漬け 牛乳 543kcal 塩分1.6g	ご飯 まいたけ味噌汁 野菜しゅうまい キャベツ炒め煮 きゅうり漬物 牛乳 582kcal 塩分2.5g	ご飯 春菊味噌汁 鮭の照焼き 車麩の煮物 桜大根 牛乳 518kcal 塩分1.9g
昼食	ご飯 春菊味噌汁 しらす入り卵焼き 豚もやし炒め 黄桃缶 527kcal 塩分2.1g	ご飯 オクラ味噌汁 アジの香味焼き 茄子みそ田楽 パイナップル缶 510kcal 塩分1.7g	ご飯 大根味噌汁 豚のからし醤油焼き 里芋のゴマダレかけ キウイ 502kcal 塩分1.3g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 サバ塩焼き フキの煮物 バナナ 516kcal 塩分2.0g	鶏めし にら味噌汁 卵のけんちんよせ蒸し 洋梨缶 492kcal 塩分2.4g
夕食	ご飯 チンゲン菜味噌汁 煮鶏 野菜炒め 白菜の海苔和え 415kcal 塩分2.2g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 海老メンチカツ 卵の袋煮 なめこおろし和え 518kcal 塩分2.4g	ご飯 たまご味噌汁 タラの南蛮漬け 大根含め煮 もやしツナ和え 482kcal 塩分2.6g	ご飯 豆腐味噌汁 鶏の漬け焼き 厚揚げと野菜の味噌炒め ブロッコリーと竹輪の和え物 483kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草味噌汁 赤魚煮つけ 麻婆茄子 白菜胡麻和え 511kcal 塩分2.6g

～9月行事食

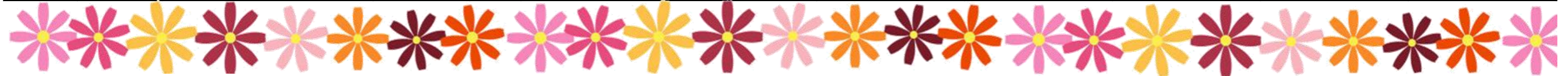
🍁 9日：秋のスイーツデー

🍁 16日：敬老の日

🍁 17日：十五夜

🍁 22日：秋分の日

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 キャベツ味噌汁 オムレツ キノコのおろしポン酢 ふりかけ 牛乳 504kcal 塩分2.0g	ご飯 里芋味噌汁 ウインナー炒め チンゲン菜のおかか和え ねり梅 牛乳 511kcal 塩分2.4g	ご飯 おくら味噌汁 だし巻き卵 ほうれん草の山かけ しば漬物 牛乳 517kcal 塩分2.0g	ご飯 大根味噌汁 焼き豆腐と野菜の五目炒め キャベツツナ和え ふりかけ 牛乳 525kcal 塩分2.4g	ご飯 さつま芋味噌汁 金平ごぼう 納豆和え 桜大根 牛乳 494kcal 塩分1.7g	ご飯 キャベツ味噌汁 スクランブルエッグ 茄子の味噌炒め きゅうり漬物 牛乳 559kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 はんぺんの五目煮 白菜の生姜和え 海苔佃煮 牛乳 487kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋味噌汁 魚豆腐煮 ほうれん草のごま和え 煮豆 牛乳 609kcal 塩分2.2g	ご飯 小松菜味噌汁 いわし生姜煮 長芋おろし 沢庵漬け 牛乳 525kcal 塩分1.8g	ご飯 なす味噌汁 みそだれチキン ひじき豆腐煮 つぼ漬け 牛乳 516kcal 塩分2.4g
昼食	ご飯 はんぺんのすまし汁 ほっけの葱味噌焼き 芋の煮物 フルーツポンチ 520kcal 塩分1.8g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 さわらの一味焼き 白滝金平 パイナップル缶 504kcal 塩分1.7g	ご飯 春菊味噌汁 チンジャオロース 五目豆 りんご缶 564kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 すり身焼き ビーフン炒め煮 ☆スイーツデー☆ 453kcal 塩分2.1g	ご飯 焼きそば 白菜スープ 鶏のから揚げ フルーツポンチ 583kcal 塩分3.4g	ご飯 シーフードカレー わかめスープ サラダ マンゴー缶 553kcal 塩分3.0g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ほっけ煮つけ ブロッコリー蟹あんかけ バナナ 483kcal 塩分2.2g	中華おこわ 中華風卵スープ ミートボール 梨 502kcal 塩分2.6g	ご飯 大根味噌汁 油淋鶏 ごぼうの旨煮 キウイ 500kcal 塩分1.9g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 あおさすりみ焼き 肉じゃが みかん缶 522kcal 塩分2.1g
夕食	ご飯 白菜味噌汁 ポークチャップ 煮奴 マカロニサラダ 525kcal 塩分2.1g	ご飯 あさり味噌汁 豆腐ステーキ にらの卵とじ 大根サラダ 539kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐味噌汁 サバの煮つけ 山椒ごぼう 白菜ナムル 477kcal 塩分2.6g	ご飯 小松菜味噌汁 チキンカツ 鮭と大根の煮物 もやし和え物 528kcal 塩分2.0g	ご飯 もやし味噌汁 タラのバター醤油焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め ほうれん草のワサビ和え 476kcal 塩分1.4g	ご飯 にら味噌汁 そいの梅じそ焼き おから 南瓜サラダ 454kcal 塩分2.0g	ご飯 豆腐味噌汁 豚のねぎ塩焼き みそおでん ポテトサラダ 536kcal 塩分2.1g	ご飯 おくら味噌汁 サバの塩麹漬焼き 茄子そぼろ煮 チンゲン菜のかまぼこ和え 485kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊味噌汁 スパニッシュオムレツ 人参と豚肉の金平 もやしの蟹和え 515kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜味噌汁 ジンギスカン風 かぼちゃ煮つけ キャベツの生姜和え 493kcal 塩分2.0g



9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	28日			29日	30日
朝 食	敬老の日 ご飯 おくら味噌汁 エビ柔らか蒸し きのこの旨煮 赤かっぱ 牛乳 551kcal 塩分2.7g	ご飯 もやし味噌汁 はんぺん煮物 チンゲン菜の蟹和え ふりかけ 牛乳 463kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 さんまのかば焼き きんぴらごぼう きゅうり漬物 牛乳 512kcal 塩分2.3g	ご飯 南瓜味噌汁 蟹入りしゅうまい キャベツの煮浸し 海苔佃煮 牛乳 599kcal 塩分2.5g	ご飯 小松菜味噌汁 白菜とハムの柚子胡椒煮 納豆 しば漬物 牛乳 505kcal 塩分2.0g	ご飯 焼きナス味噌汁 大根金平 温泉たまご つぼ漬け 牛乳 550kcal 塩分2.0g	<p>9月16日は敬老の日です 赤飯/たまごの清まし汁/鮭の塩焼き/梨 天ぷら3点盛り~きす、南瓜、茄子~</p>  <p>敬老の日</p> <p>敬老の日は1966年に国民の祝日として制定されました。兵庫県で行われた敬老行事がきっかけとされています。父の日や母の日は外国発祥ですが敬老の日は、日本生まれの祝日です。</p>				
昼 食	赤飯 卵のすまし汁 鮭の塩焼き 天ぷら3点盛り 梨 570kcal 塩分2.0g	お月見つくね丼 ほうれん草味噌汁 里芋のゴマダレかけ 柿 15夜 557kcal 塩分2.1g	ご飯 キャベツ味噌汁 和風卵焼きあんかけ 芋の田舎煮 黄桃缶 546kcal 塩分2.1g	ご飯 わかめ味噌汁 ごぼう天 芋の味噌煮 キウイ 524kcal 塩分1.9g	ご飯 大根味噌汁 豚のねぎ塩焼き にらの玉子とじ ぶどう 596kcal 塩分1.6g	ご飯 さつま芋味噌汁 ほっけ煮つけ 野菜炒め みかん缶 469kcal 塩分2.1g					
夕 食	ご飯 玉ねぎ味噌汁 焼き餃子 大根の海老あんかけ ほうれん草の白和え 441kcal 塩分2.1g	ご飯 にらすまし汁 豚の味噌漬け焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーサラダ 513kcal 塩分1.6g	ご飯 白菜味噌汁 そいの南蛮漬け 大根の含め煮 グリーンサラダ 482kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊味噌汁 鶏の山椒焼き 炒り豆腐 トマトサラダ 454kcal 塩分2.1g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 サワラの照焼き フキの五目炒め チンゲン菜のおかか和え 420kcal 塩分2.6g	ご飯 豆腐味噌汁 鶏のから揚げ 里芋のえびそぼろ煮 カリフラワー梅おかか和え 548kcal 塩分2.2g					
朝 食	22日 ご飯 玉ねぎ味噌汁 サバの漬け焼き がんものおろし煮 煮豆 牛乳 594kcal 塩分1.9g	23日 ご飯 白菜味噌汁 目玉焼きオムレツ おから 桜大根 牛乳 485kcal 塩分2.0g	24日 ご飯 大根味噌汁 焼き豆腐味噌炒め ほうれん草ツナ和え 赤かっぱ 牛乳 517kcal 塩分2.0g	25日 ご飯 わかめ味噌汁 蟹豆腐 オクラおかか和え つぼ漬け 牛乳 484kcal 塩分2.3g	26日 ご飯 さつま芋味噌汁 フキとサバの煮物 納豆 しば漬物 牛乳 560kcal 塩分2.3g	27日 ご飯 春菊味噌汁 さんま塩焼き れんこんと昆布の煮物 煮豆 牛乳 585kcal 塩分1.9g	28日 ご飯 もやし味噌汁 赤ウインナー ほうれん草の山かけ 沢庵漬け 牛乳 532kcal 塩分1.8g	29日 ご飯 オクラ味噌汁 マス胡麻醤油焼き 白菜の煮びたし きゅうり漬物 牛乳 513kcal 塩分2.1g	30日 ご飯 里芋味噌汁 五目ふんわり蒸し ごぼう煮 桜大根 牛乳 525kcal 塩分1.9g		
昼 食	きのこご飯 三平汁 南瓜煮つけ きゅうりの酢の物 梨 489kcal 塩分2.7g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 肉団子甘酢あん キャベツと厚揚げの煮物 バナナ 620kcal 塩分2.4g	ご飯 里芋味噌汁 サワラ煮つけ 卵のけんちんよせ蒸し 黄桃缶 542kcal 塩分2.2g	ご飯 ほうれん草味噌汁 和風おろしハンバーグ マカロニサラダ りんごのコンポート 652kcal 塩分2.0g	親子丼 めさり味噌汁 ごぼうサラダ マンゴー缶 572kcal 塩分2.2g	鶏そば かぼちゃコロケ 洋梨缶 467kcal 塩分2.5g	チキンカレー ズッキーニスープ コールスローサラダ キウイ 548kcal 塩分2.6g	ご飯 キャベツ味噌汁 さつま揚げ 茄子の味噌炒め りんご缶 575kcal 塩分1.9g	ご飯 にら味噌汁 赤魚煮つけ 芋金平 パイナップル缶 518kcal 塩分2.4g		
夕 食	ご飯 おくら味噌汁 ミートローフ風 八宝菜 ほうれん草胡麻和え 494kcal 塩分2.2g	ご飯 とろろ昆布すまし汁 ほっけちゃんちゃん焼き 切り干し大根煮 もやしの和え物 418kcal 塩分2.4g	ご飯 なすの味噌汁 豚の生姜焼き ふろふき大根 白菜なめ茸和え 445kcal 塩分1.7g	ご飯 小松菜味噌汁 エビ風味蒸し 野菜炒め 大根サラダ 421kcal 塩分2.6g	ご飯 ふのり味噌汁 豚のおろし炒め 里芋の煮物 白菜のゆかり和え 451kcal 塩分2.3g	ご飯 豆腐味噌汁 赤魚の照焼き 卵と野菜の中華炒め トマトポン酢和え 470kcal 塩分2.2g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 麻婆豆腐 ひじき煮 さつま芋甘露煮 511kcal 塩分2.5g	ご飯 大根味噌汁 豚もやし炒め 蟹と錦糸の真薯 ブロッコリーツナ和え 461kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 チキン南蛮 おでん アスパラの和え物 498kcal 塩分2.2g		

