

# 1月前半 献立表 介護老人保健施設あつべつ



	元日	1日	2日	3日	4日	5日
朝食	ご飯 ふのり味噌汁 八幡焼き おせち盛り たらこ 牛乳 611kcal 塩分2.3g	ご飯 わらびの味噌汁 赤魚の粕漬焼き 三色信田巻 たらこ 牛乳 625kcal 塩分2.0g	ご飯 キャベツ味噌汁 甘酢チキン 五目豆 沢庵漬け 牛乳 507kcal 塩分2.1g	ご飯 小松菜味噌汁 大根金平 納豆 しば漬け 牛乳 531kcal 塩分2.0g	ご飯 いんげん味噌汁 肉しゅうまい 茄子の味噌炒め 海苔佃煮 牛乳 611kcal 塩分2.5g	
昼食	赤飯 雑煮汁 サワラの照焼き おせち盛り みかん 539kcal 塩分2.6g	ご飯 チンゲン菜すまし汁 アンコウの唐揚げ 煮物盛り合わせ マンゴー缶 470kcal 塩分2.2g	ご飯 焼き茄子味噌汁 マスの酒蒸し 筑前煮 黄桃缶 536kcal 塩分1.9g	ご飯 あさりすまし汁 松風焼き アスパラの炒め物 洋梨缶 538kcal 塩分1.9g	ご飯 春菊味噌汁 ほっけ煮つけ 揚げ出し豆腐 パイナップル缶 504kcal 塩分1.9g	
夕食	ご飯 白菜味噌汁 炊き合わせ おせち盛り 錦たまご(卵焼き) 555kcal 塩分2.5g	ご飯 わかめ味噌汁 牛肉のすき煮 あんかけ茶碗蒸し たたきごぼう 600kcal 塩分2.8g	ご飯 とろろすまし汁 サバの味噌煮 ビーフソテー 菜の花の胡麻和え 516kcal 塩分2.2g	ご飯 里芋味噌汁 焼きサンマ南蛮漬け おから チンゲン菜のなめ茸和え 500kcal 塩分2.2g	ご飯 白菜味噌汁 鶏のごま醤油焼き 車麩の煮物 ほうれん草の山かけ 445kcal 塩分2.1g	

## 1月 行事食

**1日:おせち料理**  
**7日:七草粥**  
**13日:成人の日・赤飯**  
**17日:冬の大ふら**

**10日:鏡開きの日**  
 午後5時のドリンクタイムに  
 お汁粉の提供があります!

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	ご飯 チンゲン菜味噌汁 赤ウインナー 厚揚げとキャベツ炒め煮 ふりかけ 牛乳 597kcal 塩分2.6g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 いわし生姜煮 青菜の煮浸し しば漬け 牛乳 522kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツ味噌汁 蟹と錦糸の真薯 もやしの炒め物 きゅうり漬物 牛乳 508kcal 塩分2.0g	ご飯 もやし味噌汁 サバの照焼き 長芋の千切り 煮豆 牛乳 552kcal 塩分1.5g	ご飯 ほうれん草味噌汁 ハンバーグ キャベツ炒め煮 赤かっぱ 牛乳 530kcal 塩分1.6g	ご飯 さつま芋味噌汁 蓮根と昆布の煮物 納豆 つぼ漬け 牛乳 551kcal 塩分1.9g	ご飯 たまねぎ味噌汁 とろアジの生姜漬け焼き ほうれん草ナムル 海苔佃煮 牛乳 482kcal 塩分1.5g	成人の日 ご飯 春菊味噌汁 さんま塩焼き 五目豆 しば漬物 牛乳 554kcal 塩分2.4g	ご飯 もやし味噌汁 ウインナー炒め 長芋のオクラ和え ふりかけ 牛乳 531kcal 塩分2.0g	ご飯 ほうれん草味噌汁 厚揚げとわらびの煮物 アスパラのツナ和え 桜大根 牛乳 549kcal 塩分2.0g
昼食	ご飯 おくら味噌汁 チンジャオロース がんもの五目煮 マンゴー缶 549kcal 塩分2.2g	七草粥 大根味噌汁 海鮮卵焼き 芋の田舎煮 みかん缶 512kcal 塩分2.3g	ご飯 春菊すまし汁 ほっけの葱味噌焼き 人参と豚肉の金平 バナナ 520kcal 塩分1.3g	シーフードカレーライス マッシュルームスープ 盛り合わせサラダ フルーツポンチ 615kcal 塩分2.9g	柚子だしご飯 石狩汁 にらの玉子とじ 洋梨缶 515kcal 塩分1.9g	ご飯 あさり味噌汁 しらす入り卵焼き おでん マンゴー缶 512kcal 塩分2.4g	ご飯 豆腐味噌汁 めぬき煮つけ もやし五目炒め 黄桃缶 494kcal 塩分2.1g	赤飯 小松菜すまし汁 カレイの山椒焼き 煮しめ みかん 458kcal 塩分2.3g	ご飯 大根味噌汁 麻婆豆腐 芋とコーンの炒め物 パイナップル缶 562kcal 塩分2.6g	ご飯 はんぺんすまし汁 鶏ちゃんちゃん焼き 大根とあさりの炒め煮 マンゴー缶 489kcal 塩分2.3g
夕食	ご飯 ほうれん草味噌汁 すりみ焼き ふろふき大根 きゅうり酢の物 412kcal 塩分2.0g	ご飯 にら味噌汁 豚のおろし炒め 金平ごぼう トマトサラダ 501kcal 塩分2.1g	ご飯 白菜味噌汁 チキンカツ 炒り豆腐 焼きナス 548kcal 塩分2.5g	ご飯 豆腐味噌汁 煮鶏 ブロッコリーカーニあんかけ チンゲン菜の生姜和え 423kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 エビ風味蒸し 芋金平 オクラのおかか和え 520kcal 塩分2.7g	ご飯 茄子の味噌汁 豚の梅じそ炒め 里芋の煮物 キャベツおかか和え 476kcal 塩分1.9g	ご飯 大根味噌汁 酢鶏 白滝の炒り煮 たまご豆腐 420kcal 塩分2.8g	ご飯 あさり味噌汁 豚のからし醤油焼き 切り干し大根 きゅうりの酢の物 507kcal 塩分2.2g	ご飯 にら味噌汁 ほっけの胡麻醤油焼き かぼちやの煮つけ キャベツわさびおかか和え 474kcal 塩分1.9g	ご飯 茄子の味噌汁 かに玉風卵焼き 高野豆腐そぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え 480kcal 塩分2.5g



# 1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	17日:冬の花ふら 具材は鱈、春菊、茄子、 南瓜の予定です。							
朝食	ご飯 さつま芋味噌汁 醤油チキン 納豆和え つぼ漬け 牛乳 528kcal 塩分1.6g	ご飯 里芋味噌汁 五目やわらか蒸し キャベツ炒め煮 海苔佃煮 牛乳 570kcal 塩分2.2g	ご飯 もやし味噌汁 豚バラ大根煮 ほうれん草の蟹和え 沢庵漬け 牛乳 523kcal 塩分2.3g	ご飯 ふのり味噌汁 厚揚げエビ豆腐 キャベツなめ茸和え きゅうり漬物 牛乳 516kcal 塩分2.2g	ご飯 おくら味噌汁 野菜しゅうまい ほうれん草の山かけ 桜大根 牛乳 548kcal 塩分1.9g	ご飯 茄子味噌汁 はんぺん煮物 ほうれん草の白和え 沢庵漬け 牛乳 451kcal 塩分1.6g	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p><b>17日:冬の花ふら</b> 具材は鱈、春菊、茄子、 南瓜の予定です。</p>  </div> <p><b>おしらせ</b></p> <p>いつもお世話になっております管理栄養士の長内です。 私事ではありますが、1月いっぱい退職することとなりました。利用者様、ご家族様、皆様と出会い、たくさんお話しすることができてとても幸せな日々でした。 本当にありがとうございました。</p> 							
昼食	月見そば 海老バーグ 洋梨缶 472kcal 塩分2.6g	ご飯 とろろ昆布味噌汁 天ぷら4点盛り あんかけ茶碗蒸し バナナ 557kcal 塩分2.0g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 ごぼう天 卵の袋煮 キウイ 536kcal 塩分1.9g	ご飯 南瓜味噌汁 和風卵焼きあんかけ ふきとサバの煮物 みかん缶 493kcal 塩分2.0g	ご飯 白菜味噌汁 チキンカツ 大根の含め煮 マンゴー缶 527kcal 塩分2.0g	チキンカレー 野菜スープ サラダ バナナ 557kcal 塩分2.7g								
夕食	ご飯 小松菜味噌汁 焼き餃子 白菜と厚揚げの煮物 マカロニサラダ 533kcal 塩分2.5g	ご飯 オクラ味噌汁 ほっけ煮つけ ひじき煮 白菜の生姜和え 467kcal 塩分2.5g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 ミートローフ風 芋の田舎煮 トマトの青じそ和え 500kcal 塩分2.4g	ご飯 春菊味噌汁 豚のおろしポン酢 きのこ炒め煮 ブロッコリーサラダ 493kcal 塩分2.0g	ご飯 もやし味噌汁 蟹風味蒸し 芋金平 チンゲン菜の海苔和え 498kcal 塩分2.6g	ご飯 あさり味噌汁 鱈のフライタルタルソース がんもの五目煮 キャベツちくわ和え 561kcal 塩分2.5g								
朝食	22日 ご飯 春菊味噌汁 だし巻き卵 白菜とハムの柚子胡椒煮 赤かっぱ 牛乳 517kcal 塩分2.6g	23日 ご飯 にら味噌汁 はんぺんの五目煮 納豆 沢庵漬け 牛乳 538kcal 塩分1.7g	24日 ご飯 チンゲン菜味噌汁 スクランブルエッグ 大根としめじの和え物 ねり梅 牛乳 533kcal 塩分1.9g	25日 ご飯 白菜の味噌汁 鶏そぼろレンコン煮 アスパラからし和え ふりかけ 牛乳 480kcal 塩分2.0g	26日 ご飯 ほうれん草味噌汁 赤ウインナー 切り干し大根 きゅうり漬物 牛乳 545kcal 塩分2.4g	27日 ご飯 大根味噌汁 目玉焼きオムレツ 蟹豆腐 ふりかけ 牛乳 553kcal 塩分2.6g	28日 ご飯 小松菜味噌汁 サバ塩焼き おから 桜大根 牛乳 544kcal 塩分1.7g	29日 ご飯 玉ねぎ味噌汁 ふき煮 納豆 しば漬物 牛乳 523kcal 塩分2.0g	30日 ご飯 にら味噌汁 豚バラ大根煮 長芋おろし 煮豆 牛乳 590kcal 塩分2.0g	31日 ご飯 小松菜味噌汁 魚豆腐煮 しらすおろし和え 沢庵漬け 牛乳 546kcal 塩分2.5g				
昼食	五目御飯 豚汁 里芋の海老そぼろかけ 洋梨缶 522kcal 塩分1.9g	ご飯 小松菜味噌汁 アジの塩麴漬け焼き ビーフソテー キウイ 510kcal 塩分1.3g	ご飯 キャベツ味噌汁 さつま揚げ 南瓜と肉団子の煮物 パイナップル缶 592kcal 塩分2.2g	たまご丼 もやし味噌汁 豆腐ステーキ マンゴーヨーグルト 581kcal 塩分2.3g	ご飯 にら味噌汁 鶏の南蛮漬け 蓮根と昆布の煮物 みかん缶 527kcal 塩分1.9g	ご飯 さつま芋味噌汁 和風おろしハンバーグ ごぼうの旨煮 黄桃缶 522kcal 塩分2.0g	五目あんかけうどん すり身焼き パイナップル缶 429kcal 塩分3.1g	ご飯 春菊すまし汁 ホイコーロー 大根の含め煮 バナナ 521kcal 塩分1.8g	あさりピラフ たまごスープ 鶏のから揚げ 洋梨缶 588kcal 塩分2.4g	ご飯 キャベツ味噌汁 ほっけの香味焼き 春雨中華炒め みかん缶 495kcal 塩分1.9g				
夕食	ご飯 わかめすまし汁 サバの味噌煮 もやしのカレー炒め ほうれん草しらす和え 475kcal 塩分2.4g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 鶏のから揚げ葱ソースかけ ツナとじゃが芋の煮物 トマトサラダ 532kcal 塩分2.2g	ご飯 ふのり味噌汁 ほっけの漬け焼き 里芋の煮物 もやしのワサビ和え 406kcal 塩分2.1g	ご飯 おくらの味噌汁 マスの一味焼き ふろふき大根 コールスローサラダ 476kcal 塩分1.7g	ご飯 春菊味噌汁 サワラの煮つけ 野菜炒め もやしのゆかり和え 447kcal 塩分2.5g	ご飯 玉ねぎ味噌汁 スズキのピリ辛焼き 筑前煮 白菜の海苔和え 468kcal 塩分2.0g	ご飯 もやし味噌汁 鶏の山椒焼き 野菜の玉子とじ さつま芋サラダ 538kcal 塩分2.1g	ご飯 ほうれん草味噌汁 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 白菜胡麻和え 531kcal 塩分2.7g	ご飯 チンゲン菜味噌汁 赤魚煮つけ もやし炒め きゅうりの塩麴和え 391kcal 塩分2.4g	ご飯 もやし味噌汁 豚の生姜焼き 茄子とがんも炊き合わせ 大根サラダ 463kcal 塩分2.1g				

