

せせらぎ << 特養・ショート >> 令和6年 8月 献立表

|     |  | 8月1日(木)   |   | 8月2日(金)   |   | 8月3日(土)   |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
|-----|--|---|---|---|---|---|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| 朝食  |  | ご飯<br>みそ汁<br>チンゲンと油揚げの煮浸し<br>納豆<br>牛乳                     |   | ご飯<br>みそ汁<br>たら煮付<br>オクラのわさび和え<br>牛乳                    |   | ご飯<br>食べるスープ白菜とつくねの中華スープ<br>カリフラワーとふきの酢みそ和え<br>牛乳       |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 昼食  |  | 赤飯<br>みそ汁<br>太刀魚の梅香焼き<br>なすの柚子味噌田楽<br>ほうれん草の山吹和え          |   | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐と野菜の中華炒め<br>もやしの甘酢和え<br>漬物               |   | ご飯<br>みそ汁<br>親子煮<br>みかんのオロン酢<br>漬物                      |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| おやつ |  | アップルゼリー   |   | 厚切りパウム  |   | 黒糖ケーキ   |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 夕食  |  | ご飯<br>みそ汁<br>エビフライ<br>卵の花<br>キャベツのピーナッツ和え                 |   | 雑穀米のチキンカレー<br>チョップドサラダ<br>福神漬け                          |   | ご飯<br>清汁<br>ホキのごま味噌焼き<br>炒り豆腐<br>大根とじゃこのサラダ             |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 成分  |  | エネルギー 1,610 kcal<br>蛋白質 63.0 g<br>脂質 57.4 g<br>塩分 6.4 g   |   | エネルギー 1,411 kcal<br>蛋白質 63.0 g<br>脂質 38.1 g<br>塩分 6.7 g |   | エネルギー 1,381 kcal<br>蛋白質 63.2 g<br>脂質 28.1 g<br>塩分 6.3 g |  |          |  |          |  |          |  |          |  |
|     |  | 8月4日(日)   |   | 8月5日(月)   |   | 8月6日(火)   |  | 8月7日(水)  |  | 8月8日(木)  |  | 8月9日(金)  |  | 8月10日(土) |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>鶏レバーの煮物<br>五色なます<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>コンビネーションオムレツ<br>れんこんとオクラの梅おかか和え              | ご飯<br>豚汁<br>京風春菊と湯葉の煮浸し                                   | 食パン<br>クラムチャウダー<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>ヤクルト               | ご飯<br>みそ汁<br>根菜のトマト煮<br>切干大根の和え物<br>牛乳                  | ご飯<br>みそ汁<br>厚焼卵<br>キャベツの彩り酢物<br>牛乳                     | ご飯<br>みそ汁<br>食べる豆乳生味噌スープ<br>青菜と昆布のお浸し<br>牛乳                |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 昼食  | 緑茶とろろ蕎麦<br>高野豆腐と海老の玉子とじ<br>桃ゼリー  | ご飯<br>清汁<br>さばの味噌煮<br>モロヘイヤのお浸し<br>漬物                     | ご飯<br>スープ<br>煮込みハンバーグ<br>白菜のゆず和え<br>漬物                    | 《納涼祭メニュー》<br>お好み焼き<br>鶏野菜焼きとつくね<br>青豆バターコーン             | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とオクラの梅炒め<br>長芋となめこ和え<br>漬物               | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚のゆず胡椒風味焼き<br>さつまサラダ<br>漬物                | ご飯<br>スープ<br>麻婆豆腐<br>ブロッコリー中華和え<br>漬物                      |          |  |          |  |          |  |          |  |
| おやつ | カステラ   | やわらかおかき コンボタ  | どら焼き  | ミルクロールケーキ   | ピーチムース  | ハッピーバナナ   | 紅茶ケーキ  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>鰯の香味野菜ポン酢ソース<br>ブロッコリー和風あんかけ<br>菜の花ともやしナムル                          | ご飯<br>みそ汁<br>鶏の照焼き<br>冬瓜のカニかまあんかけ<br>ほうれん草のしらす和え          | ご飯<br>みそ汁<br>あじの塩焼き<br>カリフラワーマトサラダ<br>デザート                | ご飯<br>みそ汁<br>鮭の幽庵焼き<br>こんにやくの味噌田楽<br>ほうれん草とひきのお浸し       | ご飯<br>みそ汁<br>キーマカレー<br>チョップドサラダ<br>福神漬け                 | ご飯<br>みそ汁<br>鶏のネギソース<br>なすの揚げ浸し<br>もやしとにらぼん酢            | ご飯<br>みそ汁<br>鰯のムニエル<br>かぶ含煮<br>きのこのサラダ                     |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 成分  | エネルギー 1,375 kcal<br>蛋白質 63.0 g<br>脂質 24.8 g<br>塩分 7.4 g                          | エネルギー 1,422 kcal<br>蛋白質 58.4 g<br>脂質 40.1 g<br>塩分 6.7 g   | エネルギー 1,512 kcal<br>蛋白質 66.0 g<br>脂質 43.5 g<br>塩分 5.6 g   | エネルギー 1,412 kcal<br>蛋白質 62.2 g<br>脂質 43.7 g<br>塩分 7.3 g | エネルギー 1,443 kcal<br>蛋白質 49.2 g<br>脂質 41.5 g<br>塩分 6.9 g | エネルギー 1,387 kcal<br>蛋白質 58.5 g<br>脂質 34.6 g<br>塩分 5.8 g | エネルギー 1,343 kcal<br>蛋白質 63.5 g<br>脂質 32.2 g<br>塩分 5.5 g    |          |  |          |  |          |  |          |  |
|     |  | 8月11日(日)  |   | 8月12日(月)  |   | 8月13日(火)  |  | 8月14日(水) |  | 8月15日(木) |  | 8月16日(金) |  | 8月17日(土) |  |
| 朝食  | 麦ご飯<br>みそ汁<br>肉団子と茄子の甘辛煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>牛乳                                     | ご飯<br>みそ汁<br>ベーコン入りスクランブル<br>冷奴<br>牛乳                     | ご飯<br>みそ汁<br>鯖の塩焼き<br>カリフラワーとほうれん草のお浸し<br>牛乳              | 食パン<br>ポタージュ<br>ほうれん草グラタン<br>グリーンサラダ<br>バナナ・ジョア         | ご飯<br>みそ汁<br>オクラなめ茸和え<br>納豆<br>牛乳                       | ご飯<br>みそ汁<br>寄せ湯葉げんちゃん<br>いんげんのごま和え<br>牛乳               | ご飯<br>みそ汁<br>食べるスープ根菜の和風コンソメ<br>五色なます<br>牛乳                |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 昼食  | メバルのちゃんちゃん焼き<br>ツナとカリフラワーサラダ<br>漬物   | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の南部焼き<br>春菊のゆず醤油和え<br>漬物                   | ご飯<br>みそ汁<br>韓国風スープ<br>温泉卵                                | ご飯<br>みそ汁<br>ホキの山椒焼き<br>豆腐のサラダ                          | ご飯<br>みそ汁<br>冷やし中華<br>焼売<br>ポテトサラダ                      | ご飯<br>みそ汁<br>赤だし汁<br>カレーのバター醤油風味焼き<br>マカロニサラダ<br>漬物     | ご飯<br>みそ汁<br>雑穀米<br>みそ汁<br>とんかつ<br>切干大根とひきおろしのぼん酢サラダ<br>漬物 |          |  |          |  |          |  |          |  |
| おやつ | 《山の日》富士山ゼリー<br>《山の日》<br>ご飯・赤だし汁<br>いわしの梅煮<br>五目巾着煮<br>山菜のおろし和え                   | やわらかおかき えび味<br>ご飯<br>スープ<br>白身フライ<br>切干大根の煮物<br>モロヘイヤのお浸し | スイスパウム  | 芋ようかん   | いちごブチシュークリーム  | ミルクプリン  | グレープゼリー  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 夕食  | ご飯<br>みそ汁<br>ご飯・赤だし汁<br>いわしの梅煮<br>五目巾着煮<br>山菜のおろし和え                              | ご飯<br>みそ汁<br>白身フライ<br>切干大根の煮物<br>モロヘイヤのお浸し                | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のおろしたれ<br>豆腐揚げのソース<br>白菜の生姜醤油和え            | ご飯<br>みそ汁<br>鶏の治部煮<br>白菜とさつま揚げ炒め煮<br>デザート               | ご飯<br>みそ汁<br>ゴーヤチャンプルー<br>ひじきの炒り煮<br>パンパンサラダ            | ご飯<br>みそ汁<br>回鍋肉<br>卵の花<br>夏野菜の冷製煮浸し                    | ご飯<br>みそ汁<br>鰯のピリ辛味噌マヨ焼き<br>肉じゃが<br>春菊と干しエビお浸し             |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 成分  | エネルギー 1,431 kcal<br>蛋白質 62.7 g<br>脂質 31.6 g<br>塩分 6.3 g                          | エネルギー 1,575 kcal<br>蛋白質 61.5 g<br>脂質 58.7 g<br>塩分 5.6 g   | エネルギー 1,502 kcal<br>蛋白質 62.0 g<br>脂質 46.5 g<br>塩分 5.6 g   | エネルギー 1,402 kcal<br>蛋白質 58.9 g<br>脂質 31.4 g<br>塩分 5.8 g | エネルギー 1,642 kcal<br>蛋白質 68.5 g<br>脂質 55.8 g<br>塩分 8.1 g | エネルギー 1,607 kcal<br>蛋白質 60.7 g<br>脂質 58.4 g<br>塩分 6.3 g | エネルギー 1,455 kcal<br>蛋白質 58.3 g<br>脂質 36.7 g<br>塩分 5.4 g    |          |  |          |  |          |  |          |  |
|     |  | 8月18日(日)  |   | 8月19日(月)  |   | 8月20日(火)  |  | 8月21日(水) |  | 8月22日(木) |  | 8月23日(金) |  | 8月24日(土) |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>プレーンオムレツ<br>カリフラワーとふきの酢みそ和え<br>牛乳                                   | ご飯<br>みそ汁<br>千草卵焼<br>小松菜のアーモンド和え<br>牛乳                    | ご飯<br>豚汁<br>菜の花の京風白和え<br>納豆<br>牛乳                         | 食パン<br>ミネストローネ<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>ヤクルト                | ご飯<br>みそ汁<br>さんまみぞれ煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>牛乳              | ご飯<br>みそ汁<br>ツナと野菜の炒めもの<br>オクラの磯和え<br>牛乳                | ご飯<br>みそ汁<br>食べるタッカンマリ風スープ<br>白菜と菊菜の胡麻和え<br>牛乳             |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 昼食  | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>菜の花の辛し和え<br>漬物   | ご飯<br>みそ汁<br>ささみチーズフライ<br>かぶサラダ<br>漬物                     | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚の煮付け<br>ワカメとちくわのぬた<br>漬物                   | ご飯<br>みそ汁<br>夏野菜カレー<br>コールスローサラダ<br>福神漬け                | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>春菊とえのきわさび和え<br>漬物         | ご飯<br>みそ汁<br>カレーのムニエルタルタル<br>パブリカときのこのマリネ<br>漬物         | ご飯<br>みそ汁<br>上海焼きそば<br>じゃが芋そぼろ煮<br>マカロニサラダ                 |          |  |          |  |          |  |          |  |
| おやつ | ヨーグルトケーキ   | やわらかおかき きな粉   | 栗まんじゅう  | チョコパウム  | ぶどうムース  | 抹茶ブチシュークリーム   | オレンジケーキ  |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 夕食  | ご飯<br>スープ<br>ホキの香草焼き<br>ナポリタン<br>ビーンズサラダ   | ご飯<br>みそ汁<br>三色丼<br>みそ汁<br>竹輪と野菜の煮物                       | ご飯<br>みそ汁<br>肉団子の甘辛煮<br>冬瓜と厚揚げの煮物<br>白菜の柚子浸し              | ご飯<br>みそ汁<br>なすの中華風そぼろあん<br>春菊と干しエビお浸し                  | ご飯<br>みそ汁<br>赤だし汁<br>豚血<br>温泉卵<br>大根サラダ                 | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>キャベツとれんこんのごま酢和え<br>デザート         | ご飯<br>みそ汁<br>鰯肉の塩麹焼き<br>ベーコンとほうれん草ソテー<br>コールスローサラダ         |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 成分  | エネルギー 1,460 kcal<br>蛋白質 58.1 g<br>脂質 42.6 g<br>塩分 5.2 g                          | エネルギー 1,446 kcal<br>蛋白質 54.7 g<br>脂質 40.7 g<br>塩分 7.1 g   | エネルギー 1,509 kcal<br>蛋白質 68.2 g<br>脂質 38.2 g<br>塩分 6.0 g   | エネルギー 1,710 kcal<br>蛋白質 50.8 g<br>脂質 65.3 g<br>塩分 7.8 g | エネルギー 1,541 kcal<br>蛋白質 64.4 g<br>脂質 52.2 g<br>塩分 5.7 g | エネルギー 1,452 kcal<br>蛋白質 56.9 g<br>脂質 37.6 g<br>塩分 6.0 g | エネルギー 1,508 kcal<br>蛋白質 59.8 g<br>脂質 47.0 g<br>塩分 7.7 g    |          |  |          |  |          |  |          |  |
|     |  | 8月25日(日)  |   | 8月26日(月)  |   | 8月27日(火)  |  | 8月28日(水) |  | 8月29日(木) |  | 8月30日(金) |  | 8月31日(土) |  |
| 朝食  | ご飯<br>みそ汁<br>ポトフ<br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>牛乳  | 麦ご飯<br>みそ汁<br>筑前煮<br>温泉卵<br>牛乳                            | ご飯<br>みそ汁<br>油揚げの肉詰め煮<br>冷奴<br>牛乳                         | 食パン<br>ポタージュ<br>エビグラタン<br>グリーンサラダ<br>バナナ・ジョア            | ご飯<br>みそ汁<br>青菜と昆布のお浸し<br>納豆<br>牛乳                      | ご飯<br>みそ汁<br>ミートオムレツ<br>ほうれん草のお浸し<br>牛乳                 | ご飯<br>みそ汁<br>食べるきのこ野菜のトマトスープ<br>五色なます<br>牛乳                |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 昼食  | トマトハヤシライス<br>スープ<br>カリフラワーサラダ  | ご飯<br>みそ汁<br>餃子<br>キャベツ塩昆布和え<br>漬物                        | 《食育メニュー(コーン)》<br>ご飯・清汁<br>鮭の田楽味噌焼きコーンのせ<br>サツマイモサラダ<br>漬物 | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚のチリソース<br>ニンジンラベ<br>漬物                  | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と野菜甘酢あん<br>白菜の梅和え<br>漬物                  | ご飯<br>みそ汁<br>わかめご飯<br>みそ汁<br>かぶサラダ<br>漬物                | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の照焼き<br>ひじきサラダ<br>漬物                        |          |  |          |  |          |  |          |  |
| おやつ | やわらかおかきうす味   | 黒糖ケーキ   | オレンジゼリー   | 抹茶ロールケーキ  | こしあんまんじゅう   | プリン   | チョコパウム   |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 夕食  | 雑穀米<br>赤だし汁<br>煮魚<br>茶碗蒸し<br>きのこのおろし和え   | ご飯<br>みそ汁<br>ハンバーグ<br>ラタトゥイユ<br>青菜とささみごまドレ和え              | ご飯<br>みそ汁<br>鯖の塩焼き<br>かぼちゃのカレーチーズ焼<br>めかぶとろろの梅和え          | ご飯<br>みそ汁<br>糸こんにやくの明太子炒め<br>もやしのナムル                    | ご飯<br>みそ汁<br>鱈の菜種蒸し<br>しらすおろし<br>デザート                   | ご飯<br>みそ汁<br>黒豚焼売<br>里芋のおかか煮<br>コールスローサラダ               | ご飯<br>みそ汁<br>メンチカツ<br>はすのきんぴら<br>セロリとかぶのサラダ                |          |  |          |  |          |  |          |  |
| 成分  | エネルギー 1,615 kcal<br>蛋白質 53.7 g<br>脂質 55.8 g<br>塩分 7.0 g                          | エネルギー 1,436 kcal<br>蛋白質 54.8 g<br>脂質 32.7 g<br>塩分 6.5 g   | エネルギー 1,551 kcal<br>蛋白質 60.6 g<br>脂質 45.7 g<br>塩分 5.3 g   | エネルギー 1,595 kcal<br>蛋白質 54.4 g<br>脂質 52.1 g<br>塩分 6.8 g | エネルギー 1,542 kcal<br>蛋白質 65.2 g<br>脂質 41.0 g<br>塩分 6.2 g | エネルギー 1,411 kcal<br>蛋白質 65.9 g<br>脂質 33.1 g<br>塩分 7.9 g | エネルギー 1,510 kcal<br>蛋白質 53.3 g<br>脂質 47.2 g<br>塩分 5.2 g    |          |  |          |  |          |  |          |  |

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

