

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和6年 10月 献立表

		10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)		
朝食		ご飯 豚汁 プロッコリーのお浸し 納豆 牛乳	ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ オクラのわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 五色なます 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるタッカンマリ風スープ カリフラワーとふきの酢みそ和え 昆布佃煮 牛乳		
	昼食	赤飯 清汁 太刀魚の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 もやしの和風サラダ	ご飯 スープ 煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 キャベツのピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 赤魚の山椒焼き じゃがいもの煮物 白菜のゆず和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 カニ風味シュウマイ ほうれん草の山吹和え	《食育メニュー/かぼちゃ》 ご飯・清汁 牛肉とかぼちゃのピリ辛味噌炒め プロッコリー和風あんかけ 小松菜と干しエビお浸し		
		夕食	ご飯 赤だし汁 肉団子の甘辛煮 南瓜のいとこ煮 春菊のごま和え オレンジ	ご飯 みそ汁 エビフライ 卵の花 プロッコリーサラダ 酢漬け	雑穀米のチキンカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 清汁 カレイのごま味噌焼き 冬瓜とおおまめのあんかけ 大根とじゃこのサラダ プリン	ご飯 みそ汁 鯖のチーズ照り焼き 豆腐揚げのこソス 菜の花とやしナムル 黒糖葛餅	
			成分	エネルギー 1,602 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 48.0 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,601 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 41.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,410 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 34.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,603 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 45.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,672 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 51.7 g 塩分 8.0 g
		10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)		
朝食	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物 牛乳	麦ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 チンゲンと油揚げの煮浸し 味付け海苔	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ ジュア	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 切干大根の和え物 納豆 牛乳		
	昼食	ご飯 清汁 さばの味噌焼き きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し	ご飯 スープ 豆腐と野菜の中華炒め ツナポテト もやしと甘酢和え	《蕎麦の日》 蕎麦 海老といかのかき揚げ 筑前煮 はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とオクラの梅炒め かぼちゃ煮付け 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きのこの甘辛炒め ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 豚汁 豚肉の柳川風煮 こんにやくの炒め煮 春菊のゆず醤油和え みかんのオロシ酢	
		夕食	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース 冬瓜のカニかまあんかけ かぶサラダ パイナップル	キーマカレー チョップドサラダ 福神漬け みかんヨーグルト	ご飯 みそ汁 豚汁 豚肉 温泉卵 大根サラダ 梨	雑穀米 清汁 鮭の幽霊焼き こんにやくの味噌田楽 ほうれん草とひじきのお浸し 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏の照焼き なすの揚げ浸し もやしとにらほろ酢 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鰻のムニエル 根菜のそぼろあんかけ 春菊のゆず醤油和え グレープゼリー
			成分	エネルギー 1,428 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 41.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,479 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 39.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,583 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 45.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,597 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 41.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,400 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 35.1 g 塩分 6.0 g
		10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)		
朝食	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル カリフラワーとふきの酢みそ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 冷奴 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん いんげんのごま和え 漬物 牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 五色なます 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き 野菜しんじょ揚げ マカロニサラダ		
	昼食	ご飯 スープ 白身フライ 切干大根の煮物 ニンジンラベ	《館内停電日》 ひじきご飯の和風弁当 みそ汁	《十三夜》 月見バーガー アップルジュース・フライドポテト キャベツのマヨサラダ ピクルス	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキきのこあん かぶ煮 小松菜のピーナツ和え	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き 野菜しんじょ揚げ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ブレンドオムレツ カリフラワーとほうれん草のお浸し 昆布佃煮 牛乳	
		夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き ぜんまい煮 きのこサラダ 黄桃缶	ちらし寿司 みそ汁 蓮根とさくらげの煮物 ほうれん草と春雨サラダ ピーチゼリー	ご飯 スープ 八宝菜 糸こんにやくの明太子炒め もやしのナムル キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切昆布と大豆の煮物 ほうれん草のしらす和え 酢漬け	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 タラモサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き(骨あり) 茄子とピーマンの鍋しぎ 春菊と干しエビお浸し 青りんごゼリー
			成分	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 47.1 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 30.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,537 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 50.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,495 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 43.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,592 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 51.4 g 塩分 6.1 g
		10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)		
朝食	ご飯 みそ汁 千草卵焼 小松菜のアーモンド和え 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	麦ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 漬物 牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ ジュア	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレイのムニエルタルタル なすとプロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ		
	昼食	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ ガンモの煮物 かぶサラダ	きのこの炊き込みおこわ 清汁 赤魚の煮付け 豆腐しゅうまい ワカメとちくわのぬた	ご飯 スープ コールスローサラダ 福神漬け ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き はすと白滝のピリ辛炒め 春菊とえのきわさび和え	ご飯 みそ汁 カレイのムニエルタルタル なすとプロッコリーのガーリック炒め パプリカときのこのマリネ	ご飯 みそ汁 あんかけ焼きそば 根菜の炒め煮 マカロニサラダ	
		夕食	豆腐の中華あんかけ丼 けんちん汁 五目巾着煮 アセロラゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 白菜の柚子浸し マンゴー	ご飯 スープ かに玉 なすの中華風そぼろあん 豆腐のサラダ 梨	ご飯 みそ汁 梅ルの照り焼き ひじきの炒り煮 棒棒焼 煮豆	ご飯 みそ汁 餃子 さつま芋とりんごの重ね煮 キャベツとれんこんのごま酢和え パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ベーコンとほうれん草ソテー キャベツナムルサラダ キウイフルーツ
			成分	エネルギー 1,435 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 35.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 43.9 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 50.8 g 脂質 48.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,613 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 44.0 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1,539 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 39.8 g 塩分 6.1 g
		10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)		
朝食	麦ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 冷奴 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒めもの オクラの磯和え 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 牛乳	ロールパン ピーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 野菜のトマト煮 菜の花の京風和え 煮豆 牛乳			
	昼食	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース じゃが芋そぼろ煮 焼き茄子	ご飯 みそ汁 親子煮 切昆布と大豆の煮物 サツマイモサラダ	ご飯 スープ マスの抹茶クリームソース 里芋のおかか煮 キャベツ塩昆布和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 麻婆春雨 白菜の梅和え		《ハロウィン》 ピラフ・ミネストローネ ハロウィンプレート ニンジンとオレンジのラベ パンブキンパバロア	
		夕食	ご飯 スープ ハンバーグ ラタトゥイユ 青菜とささみごまドレ和え フルーツカクテル	ご飯 清汁 さばの味噌煮 かぼちゃのカレーチーズ焼 めかぶとろろの和えもの はちみつレモンゼリー	ご飯 スープ 回鍋肉 卵の花 わかめのピリ辛ナムル パイナップル		ご飯 みそ汁 鯖の菜種蒸し ちくわの磯部揚げ しらす和え 酢漬け	ご飯 みそ汁 豆腐のひき肉包み餃かけ たけのこの土佐煮 コールスローサラダ マンゴー
			成分	エネルギー 1,443 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 31.0 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,755 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 52.8 g 塩分 7.5 g		エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 50.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,654 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 42.7 g 塩分 7.6 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がご了承ください。
 ※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！
 ※ 当面の間、入室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。

