

# 《 ケアハウスせせらぎ 》 令和6年 11月 献立表

|    |   | 11月1日(金)  |  |  |   | 11月2日(土)   |   |           |
|----|---|---|--|--|---|--|---|-----------|
| 朝食 |   | ご飯<br>みそ汁<br>スペイン風オムレツ<br>チンゲンと油揚げの煮浸し<br>昆布佃煮<br>牛乳                |  |  |   | ご飯<br>食べるスープ白米とつくねの中巻スープ<br>ブロッコリーのお浸し<br>漬物<br>牛乳             |   |           |
| 昼食 |   | 赤飯<br>みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>厚揚げのみぞれあん<br>わけぎとアサリのめた                       |  |  |   | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐ステーキ<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>もやしの甘酢和え                  |   |           |
| 夕食 |   | ご飯<br>スープ<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>ベーコンとほうれん草ソテー<br>キャベツのごま和え<br>アセロラゼリー |  |  |   | キーマカレー<br>チョップサラダ<br>福神漬け<br>フルーツヨーグルト                         |   |           |
| 成分 |   | エネルギー 1,402 kcal<br>蛋白質 66.2 g<br>脂質 36.2 g<br>塩分 6.5 g             |  |  |   | エネルギー 1,441 kcal<br>蛋白質 58.2 g<br>脂質 33.9 g<br>塩分 7.6 g        |   |           |
|    |   | 11月3日(日)  | 11月4日(月)   | 11月5日(火)   | 11月6日(水)  | 11月7日(木)   | 11月8日(金)  | 11月9日(土)  |
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>千草卵焼き<br>蓮根とオクラの梅おかか和え<br>煮豆<br>牛乳                           | ご飯<br>みそ汁<br>野菜と豆のトマト煮<br>小松菜のアーモンド和え<br>味付け海苔<br>牛乳                | ご飯<br>みそ汁<br>さんまみぞれ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>漬物<br>牛乳                | 食パン<br>ポタージュ<br>コンビネーションオムレツ<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>ジュア          | ご飯<br>みそ汁<br>油揚げの肉詰め煮<br>菜の花の京風白和え<br>漬物<br>牛乳                        | 麦ご飯<br>豚汁<br>カリフラワーとぶきの酢みそ和え<br>納豆<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>漬物<br>牛乳           |           |
| 昼食 | しょうつつる焼焼きそば<br>がんともの煮物<br>抹茶葛餅  | ご飯<br>みそ汁<br>清汁<br>鶏肉の味噌漬焼き<br>根菜のそぼろ煮<br>白菜の柚子胡椒和え                 | ご飯<br>スープ<br>八宝菜<br>ぜんまい煮<br>ブロッコリー中華和え                      | ビーフカレー<br>コールスローサラダ<br>福神漬け<br>ピーチゼリー                          | 《立冬》<br>栗ご飯・清汁<br>メバルのちゃんちゃん焼き<br>冬瓜の青豆あんかけ<br>チンゲン菜と干しエビのサラダ         | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の梅香焼き<br>ひじきの炒り煮<br>さつま芋サラダ                     | ご飯<br>みそ汁<br>カレイのムニエルタルタル<br>キャベツとベーコンのガーリック炒め<br>カクテルサラダ   |           |
| 夕食 | ご飯<br>スープ<br>麻婆豆腐<br>たけのこの土佐煮<br>ほうれん草のしらす和え<br>オレンジ                      | ご飯<br>赤だし汁<br>ホキの煮付け<br>茶碗蒸し<br>大根とじゃこのサラダ<br>はちみつレモンゼリー            | 雑穀米<br>みそ汁<br>鶏肉の治部煮<br>竹輪とごんにやくの煮物<br>カリフラワーサラダ<br>杏仁豆腐     | ご飯<br>けんちん汁<br>たらの幽庵焼き<br>卵の花<br>ポテの明太子和え<br>金時煮豆              | ご飯<br>スープ<br>チーズハンバーグ<br>ナポリタン<br>かぶサラダ<br>パイナップル                     | ご飯<br>みそ汁<br>ホキの香草焼き<br>なすの柚子味噌田楽<br>オクラとなめこ和え<br>グレープゼリー      | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉とブロッコリーのオムスター炒め<br>ツナポテト<br>ミネナトル<br>マンゴー    |           |
| 成分 | エネルギー 1,496 kcal<br>蛋白質 63.9 g<br>脂質 37.2 g<br>塩分 8.6 g                   | エネルギー 1,474 kcal<br>蛋白質 67.2 g<br>脂質 29.7 g<br>塩分 6.7 g             | エネルギー 1,590 kcal<br>蛋白質 68.4 g<br>脂質 55.3 g<br>塩分 6.6 g      | エネルギー 1,537 kcal<br>蛋白質 49.4 g<br>脂質 35.7 g<br>塩分 6.3 g        | エネルギー 1,475 kcal<br>蛋白質 61.6 g<br>脂質 31.0 g<br>塩分 7.1 g               | エネルギー 1,665 kcal<br>蛋白質 70.3 g<br>脂質 51.7 g<br>塩分 6.1 g        | エネルギー 1,596 kcal<br>蛋白質 66.8 g<br>脂質 54.0 g<br>塩分 6.9 g     |           |
|    |   | 11月10日(日)   | 11月11日(月)  | 11月12日(火)  | 11月13日(水)   | 11月14日(木)  | 11月15日(金)   | 11月16日(土) |
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>ミートオムレツ<br>ほうれん草と春雨サラダ<br>漬物<br>牛乳                           | ご飯<br>みそ汁<br>鶏レバーの煮物<br>切干大根和え物<br>煮豆<br>牛乳                         | ご飯<br>豚汁<br>いんげんのごま和え<br>納豆<br>牛乳                            | ご飯<br>みそ汁<br>ロールパン・クロワッサン<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>いわかづお煮<br>オクラの磯和え<br>漬物<br>牛乳                            | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と里芋の煮物<br>キャベツの彩り酢の物<br>漬物<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>チンゲンと油揚げの煮浸し<br>味付け海苔<br>牛乳 |           |
| 昼食 | ご飯<br>赤だし汁<br>とんかつ<br>焼き豆腐のきのこのあん<br>もやしの和風サラダ                            | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚のポト焼き<br>えび野菜ししよ揚げ<br>ひじきと枝豆の白和え                    | けんちんうどん<br>カニ風味シュウマイ<br>南瓜サラダ                                | ご飯<br>清汁<br>鮭のムニエル<br>ラウトウユ<br>小松菜のツナサラダ                       | 《食育メニュー/ごんにやく》<br>ごんにやくチャブチェ丼<br>みそ汁<br>ブロッコリーと大葉のマヨネーズサラダ<br>アセロラゼリー | ご飯<br>みそ汁<br>赤魚の粕漬焼き<br>南瓜の煮物<br>ほうれん草とちくわのお浸し                 | ご飯<br>みそ汁<br>ハヤシライス<br>スープ<br>青菜とコーンのサラダ<br>プリン             |           |
| 夕食 | ご飯<br>清汁<br>さばの味噌焼き<br>肉じゃが<br>青菜とささみごまドレ和え<br>キウイ                        | 麦ご飯<br>みそ汁<br>豚肉のおろしたれ<br>はすのきんぴら<br>マカロニサラダ<br>プリンゴゼリー             | ご飯<br>みそ汁<br>あじの塩焼き<br>大学芋<br>春菊のわさび和え<br>パイナップル             | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の柳川風煮<br>ひじきの煮物<br>焼き茄子<br>酢漬け                  | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐ハンバーグ<br>さつま芋とりんごの重ね煮<br>ごぼうサラダ<br>オレンジ                | ご飯<br>みそ汁<br>鶏のチリソース<br>大根とあさりの生姜煮<br>もやしとニラぼん酢<br>マンゴープリン     | ご飯<br>みそ汁<br>揚げだし豆腐彩あんかけ<br>きのこのおろし和え<br>梨                  |           |
| 成分 | エネルギー 1,534 kcal<br>蛋白質 58.8 g<br>脂質 49.2 g<br>塩分 5.7 g                   | エネルギー 1,647 kcal<br>蛋白質 69.1 g<br>脂質 31.1 g<br>塩分 7.9 g             | エネルギー 1,593 kcal<br>蛋白質 61.8 g<br>脂質 53.7 g<br>塩分 5.2 g      | エネルギー 1,599 kcal<br>蛋白質 60.5 g<br>脂質 54.7 g<br>塩分 6.1 g        | エネルギー 1,501 kcal<br>蛋白質 57.8 g<br>脂質 34.0 g<br>塩分 7.3 g               | エネルギー 1,401 kcal<br>蛋白質 61.5 g<br>脂質 23.1 g<br>塩分 8.1 g        | エネルギー 1,593 kcal<br>蛋白質 56.8 g<br>脂質 51.7 g<br>塩分 5.2 g     |           |
|    |   | 11月17日(日)   | 11月18日(月)  | 11月19日(火)  | 11月20日(水)   | 11月21日(木)  | 11月22日(金)   | 11月23日(土) |
| 朝食 | ご飯<br>豚汁<br>オクラの湯葉和え<br>納豆<br>牛乳  | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼きとベーコン<br>五色なます<br>漬物<br>牛乳                         | ご飯<br>みそ汁<br>にしん甘露煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>煮豆<br>牛乳              | 食パン<br>ポタージュ<br>かぼちゃのグラタン<br>グリーンサラダ<br>バナナ<br>ジュア             | ご飯<br>みそ汁<br>ぎつねそば<br>なすの味噌炒め<br>菜の花のピーナッツ和え                          | ご飯<br>みそ汁<br>根菜のトマト煮<br>寄せ湯葉けんちん<br>れんごんの梅おかか和え<br>漬物<br>牛乳    | ご飯<br>みそ汁<br>食べるスープ豆乳味噌スープ<br>オクラなめ茸和え<br>漬物<br>牛乳          |           |
| 昼食 | ご飯<br>スープ<br>かに玉<br>里芋の煮物<br>キャベツとささみの胡麻和え                                | ご飯<br>みそ汁<br>エビフライ<br>白菜とさつま揚げ炒め煮<br>菜の花の山吹和え                       | ご飯<br>みそ汁<br>和風おろしハンバーグ<br>糸こんにゃくの明太子炒め<br>ツナとカリフラワーサラダ      | ご飯<br>みそ汁<br>メバルの煮付け<br>がんともの煮物<br>モロヘイヤのお浸し<br>マンゴー           | ご飯<br>みそ汁<br>黒酢豚<br>ピーマンソテー<br>白菜の昆布和え<br>煮豆                          | 《キムチの日》<br>豚キムチチャーハン<br>スープ<br>五目巾着煮<br>ひじきサラダ                 | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の塩焼き<br>切干大根の煮物<br>かぶのサラダ                    |           |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>マスのきのこバター蒸し<br>たけのこの土佐煮<br>ほうれん草とひじきのゆず煮<br>アップルゼリー          | ご飯<br>みそ汁<br>梅しらすご飯<br>水炊き(付)ボン酢<br>トマトサラダ<br>フルーツカクテル              | ご飯<br>みそ汁<br>メバルの煮付け<br>がんともの煮物<br>モロヘイヤのお浸し<br>マンゴー         | ご飯<br>みそ汁<br>黒酢豚<br>ピーマンソテー<br>白菜の昆布和え<br>煮豆                   | 《ボジョレーヌーボー解禁日》<br>ご飯・スープ<br>タンダーリーチキン<br>里芋のチリコンカン<br>ニンジンパ<br>ワインゼリー | ご飯<br>みそ汁<br>カレイの生姜醤油焼き<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>春菊と干しエビお浸し<br>パイナップル | ご飯<br>みそ汁<br>さんまの塩焼き(骨あり)<br>大豆五目煮<br>ポテトサラダ<br>黄桃缶         |           |
| 成分 | エネルギー 1,486 kcal<br>蛋白質 59.7 g<br>脂質 37.6 g<br>塩分 6.7 g                   | エネルギー 1,455 kcal<br>蛋白質 56.2 g<br>脂質 46.0 g<br>塩分 6.2 g             | エネルギー 1,403 kcal<br>蛋白質 65.0 g<br>脂質 31.8 g<br>塩分 6.5 g      | エネルギー 1,596 kcal<br>蛋白質 48.2 g<br>脂質 34.3 g<br>塩分 7.7 g        | エネルギー 1,522 kcal<br>蛋白質 60.6 g<br>脂質 42.7 g<br>塩分 6.3 g               | エネルギー 1,394 kcal<br>蛋白質 59.3 g<br>脂質 35.5 g<br>塩分 6.9 g        | エネルギー 1,570 kcal<br>蛋白質 68.0 g<br>脂質 49.2 g<br>塩分 6.1 g     |           |
|    |   | 11月24日(日)   | 11月25日(月)  | 11月26日(火)  | 11月27日(水)   | 11月28日(木)  | 11月29日(金)   | 11月30日(土) |
| 朝食 | 麦ご飯<br>みそ汁<br>たら煮付け<br>とろろ<br>漬物<br>牛乳                                    | ご飯<br>みそ汁<br>筑前煮<br>温泉卵<br>漬物<br>牛乳                                 | ご飯<br>みそ汁<br>オムレツきのこソース<br>ブロッコリーのお浸し<br>煮豆<br>牛乳            | ロールパン<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>肉団子とかぶの煮物<br>なすの揚げ浸し<br>大根サラダ                            | ご飯<br>みそ汁<br>小松菜のわさび和え<br>納豆<br>牛乳                             | ご飯<br>みそ汁<br>食べるタッカンマリ風スープ<br>カリフラワーとぶきの酢みそ和え<br>昆布佃煮<br>牛乳 |           |
| 昼食 | 雑穀米のシーラードカレー<br>チョップサラダ<br>福神漬け<br>いちごヨーグルト                               | ご飯<br>みそ汁<br>メバルのゆず胡椒風味焼き<br>炒り豆腐<br>白菜の梅和え                         | ご飯<br>みそ汁<br>太刀魚の葱味噌焼き<br>れんこん白滝のピリ辛炒め<br>春菊と玉ねぎのゆず和え        | ご飯<br>みそ汁<br>肉団子とかぶの煮物<br>なすの揚げ浸し<br>大根サラダ                     | ご飯<br>みそ汁<br>カレイのバター醤油風味焼き<br>温野菜サラダ<br>キャベツのピーナッツ和え                  | 雑穀米<br>みそ汁<br>焼きさばの甘酢たれ薬味のせ<br>じゃがいも煮物<br>春菊のゆず醤油和え            | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉ときのこの炒め煮<br>さつま芋のレモン煮<br>マゼンタサラダ             |           |
| 夕食 | 《和食の日》<br>ご飯・のべい汁<br>牛肉の香味煮し茄子の翡翠煮添え<br>高野豆腐のべっこうホタテ鍋かき<br>鮎の刺身 胡麻醤油<br>柿 | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>里芋のおかか煮<br>ほうれん草の磯和え<br>マンゴー                | ご飯<br>みそ汁<br>チキンのトマト煮<br>ジャーマンポテト<br>いかと青豆のバジルサラダ<br>グレープゼリー | ご飯<br>みそ汁<br>鰯の唐揚げタルタルソース<br>カニ風味シュウマイ<br>豆腐のサラダ<br>酢漬け        | ご飯<br>みそ汁<br>親子うどん<br>野菜コロッケ<br>キウイ                                   | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉の山椒焼き<br>さんぽろごぼろ<br>長芋の海苔和え<br>ブルーベリーヨーグルト      | ご飯<br>みそ汁<br>鰯の花<br>卵のフライ<br>みかんのおろし酢<br>パイナップル             |           |
| 成分 | エネルギー 1,578 kcal<br>蛋白質 66.9 g<br>脂質 37.6 g<br>塩分 7.4 g                   | エネルギー 1,477 kcal<br>蛋白質 70.1 g<br>脂質 38.2 g<br>塩分 7.1 g             | エネルギー 1,556 kcal<br>蛋白質 64.0 g<br>脂質 40.1 g<br>塩分 6.4 g      | エネルギー 1,625 kcal<br>蛋白質 58.0 g<br>脂質 45.7 g<br>塩分 7.2 g        | エネルギー 1,452 kcal<br>蛋白質 60.6 g<br>脂質 47.9 g<br>塩分 6.8 g               | エネルギー 1,535 kcal<br>蛋白質 59.0 g<br>脂質 51.1 g<br>塩分 6.2 g        | エネルギー 1,707 kcal<br>蛋白質 55.1 g<br>脂質 55.4 g<br>塩分 6.1 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。



HOUYUKA