

《 ケアハウスせせらぎ 》 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 豚汁 チンゲンと油揚げの煮浸し 納豆 牛乳				ご飯 みそ汁 たら煮付 オクラのわさび和え 漬物・牛乳				ご飯 食べるスープ白米とつくねの中華スープ 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 みそ汁 太刀魚の梅香焼き なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え				ご飯 みそ汁 豆腐と野菜の中華炒め ツナポテト もやしの甘酢和え				ご飯 みそ汁 親子煮 こんにやくの炒め煮 みかんのオロシ酢					
夕食	ご飯 みそ汁 エビフライ 卯の花 キャベツのピーナツ和え 黒糖葛餅				雑穀米のチキンカレー チョップサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト				ご飯 清汁 ホキのごま味噌焼き 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ オレンジ					
成分	エネルギー 1,678 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 57.1 g 塩分 6.8 g				エネルギー 1,430 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 37.7 g 塩分 6.9 g				エネルギー 1,416 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 31.5 g 塩分 6.7 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 みそ汁 鶏レバーの煮物 五色なます 煮豆・牛乳		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 味付け海苔・牛乳		ご飯 豚汁 京風春菊と湯葉の煮浸し 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 根菜のトマト煮 切干大根の和え物 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳		ご飯 食べる豆乳生姜味噌スープ 青菜と昆布のお浸し 漬物 牛乳	
昼食	緑茶とろろ蕎麦 野菜コロッケ 高野豆腐と海老の玉子とじ		ご飯 清汁 さばの味噌煮 きんぴらごぼう モロヘイヤのお浸し		ご飯 スープ 煮込みハンバーグ じゃがいもの煮物 白菜のゆず和え		《 納涼メニュー 》 たこ焼き 鶏野菜串とつくね串 焼きとうもろこしと枝豆 フルーツポンチ		ご飯 みそ汁 豚肉とオクラの梅炒め かぼちゃ煮付け 長芋となめこ和え		ご飯 みそ汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き 南瓜のそぼろあんかけ さつま芋サラダ		ご飯 スープ 麻婆豆腐 カニ風味シュウマイ ブロッコリー中華和え	
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の香味野菜ボン酢ソース ブロッコリー和風あんかけ 菜の花とやしナムル マンゴー		ご飯 みそ汁 鶏の照焼き 冬瓜のカニかまあんかけ ほうれん草のしらす和え パインアップル		ご飯 みそ汁 雑穀米 あじの塩焼き さつま芋のレモン煮 カリフラワーマトサラダ ピーチゼリー		ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き こんにやくの味噌田楽 ほうれん草とひじきの和え 手作り漬物		ご飯 みそ汁 キーマカレー チョップサラダ 福神漬け みかんヨーグルト		ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢 アセロラゼリー		ご飯 清汁 鯖のムニエル かぶ含煮 きのこサラダ ゴールドキウイ	
成分	エネルギー 1,453 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 32.2 g 塩分 7.8 g		エネルギー 1,445 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 39.3 g 塩分 6.6 g		エネルギー 1,582 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 42.5 g 塩分 5.8 g		エネルギー 1,472 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 44.7 g 塩分 7.0 g		エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 41.9 g 塩分 7.2 g		エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 33.4 g 塩分 6.5 g		エネルギー 1,441 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 39.0 g 塩分 6.1 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 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 ブロッコリーのお浸し 味付け海苔・牛乳		ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル 冷奴 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き カリフラワーとほうれん草のお浸し 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・ジョア		ご飯 豚汁 オクラなめ茸和え 納豆 牛乳		ご飯 みそ汁 寄せ湯菜けんちん いんげんのごま和え 漬物・牛乳		ご飯 食べるスープ根菜の和風コンソメ 五色なます 漬物 牛乳	
昼食	ご飯 清汁 メバルのちゃんちゃん焼き 大豆五目煮 ツナとカリフラワーサラダ		ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き 野菜しんじょ鮎かけ 春菊のゆず醤油和え		ご飯 みそ汁 韓国風スープ キムチ 温泉卵		ご飯 清汁 ホキの山椒焼き 茄子とピーマンの鍋しぎ 豆腐のサラダ		ご飯 みそ汁 冷やし中華 焼売 ポテトサラダ 緑茶ミルク寒天		ご飯 みそ汁 赤だし汁 カレーのバター醤油風味焼き 野菜と竹輪の煮物 マカロニサラダ		ご飯 清汁 切干大根とひじきのぼん酢サラダ	
夕食	《 山の日 》 いなり寿司・赤だし汁 いわしの梅煮 五目巾着煮 山菜のおろし和え 富士山ゼリー		ご飯 みそ汁 スープ 白身フライ 切干大根の煮物 とろろあん パインアップル		ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ 豆腐揚げのきのこソース 白菜の生姜醤油和え キウイ		ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ 日時煮豆		ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー ひじきの炒り煮 パンプキンサラダ マンゴー		ご飯 みそ汁 スープ 肉鍋 卯の花 夏野菜の冷製煮浸し フルーツカクテル		ご飯 みそ汁 鯖のピリ辛味噌マヨ焼き 肉じゃが 春菊と干しエビお浸し 青りんごゼリー	
成分	エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 41.2 g 塩分 7.8 g		エネルギー 1,610 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 59.2 g 塩分 5.6 g		エネルギー 1,505 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 46.9 g 塩分 6.6 g		エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 36.7 g 塩分 6.4 g		エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 54.4 g 塩分 8.4 g		エネルギー 1,622 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 54.4 g 塩分 7.0 g		エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 36.8 g 塩分 5.9 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 みそ汁 プレーンオムレツ カリフラワーとふきの酢みそ和え 昆布佃煮・牛乳		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 菜の花の京風白和え 納豆 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		麦ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢物 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 食べるタッカンマリ風スープ 白菜と菊菜の胡麻和え 煮豆 牛乳	
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 厚揚げのしそれあん 菜の花の辛し和え		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		ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 里芋ときのこの煮物 ワカメとちくわのめた		ご飯 みそ汁 夏野菜カレー 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 カレーのムニエルタルタル なすとブロッコリーのガーリック炒め パブリカときこのマリネ		ご飯 みそ汁 上海焼きそば じゃが芋そぼろ煮 マカロニサラダ	
夕食	ご飯 スープ ホキの香草焼き ナポリタン ピーナツサラダ パインアップル		ご飯 みそ汁 三色丼 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 ブルーベリーヨーグルト		ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 冬瓜と厚揚げの煮物 白菜の柚子漬 マンゴー		ご飯 みそ汁 スープ かに玉 なすの中華風そぼろあん 春菊と干しエビお浸し 手作り漬物		ご飯 みそ汁 赤だし汁 豚豚 温泉卵 大根サラダ ゴールドキウイ		ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋とりのこの重ね煮 キャベツとれんこんのごま酢和え オレンジ		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 コールスローサラダ アセロラゼリー	
成分	エネルギー 1,506 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 46.1 g 塩分 5.7 g		エネルギー 1,496 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 40.0 g 塩分 7.4 g		エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 37.3 g 塩分 6.4 g		エネルギー 1,682 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 65.0 g 塩分 7.5 g		エネルギー 1,578 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 52.2 g 塩分 5.8 g		エネルギー 1,512 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 39.8 g 塩分 6.6 g		エネルギー 1,530 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 43.1 g 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 みそ汁 ポトフ 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳		麦ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 冷奴 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・ジョア		ご飯 豚汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 牛乳		ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草のお浸し 煮豆・牛乳		ご飯 食べるきのこの野菜のトマトスープ 五色なます 味付け海苔 みそ汁	
昼食	ご飯 みそ汁 トマトハヤシライス スープ カリフラワーサラダ イチゴヨーグルト		ご飯 みそ汁 スープ 餃子 麻婆春雨 キャベツ塩昆布和え		《 食育メニュー(ローン) 》 ご飯 清汁 鮭の田楽味噌焼きコーンのせ たけのこの土佐煮 さつま芋サラダ		ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース 根菜の炒め煮 ニンジンラベ		ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 切昆布と大豆の煮物 白菜の梅和え		ご飯 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き なすの揚げ浸し かぶサラダ		ご飯 みそ汁 鶏肉の照焼き 厚揚げの彩あんかけ ひじきサラダ	
夕食	雑穀米 赤だし汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え グレーゼリー		ご飯 みそ汁 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 みそ汁 鯖の塩焼き かぼちゃのカレーチーズ焼 めかぶとろろの梅和え キウイ		ご飯 みそ汁 八宝菜 糸こんにやくの明太子炒め もやしのナムル 煮豆		ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 鱈の菜種蒸し ちくわの磯節揚げ しらすおろし はちみつレモンゼリー		ご飯 みそ汁 黒豚焼売 里芋のおかか煮 コールスローサラダ マンゴー		ご飯 みそ汁 スープ メンチカツ はすのきんぴら セロリとかぶのサラダ オレンジ	
成分	エネルギー 1,698 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 54.3 g 塩分 7.3 g		エネルギー 1,514 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 34.5 g 塩分 7.0 g		エネルギー 1,539 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 45.8 g 塩分 5.9 g		エネルギー 1,682 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 51.1 g 塩分 7.2 g		エネルギー 1,654 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 40.5 g 塩分 7.5 g		エネルギー 1,441 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 32.5 g 塩分 7.9 g		エネルギー 1,567 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 50.3 g 塩分 5.8 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。
 ※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がったって構いません。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。

