

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和6年 9月 献立表

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 切干大根和え物 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 ブロッコリーのお浸し 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 オクラのわさび和え 納豆 牛乳	ロールパン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわし梅煮 いんげんのごま和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるつみれと野菜のスープ 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物 牛乳
昼食	赤飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卯の花 春菊と玉ねぎのゆず和え	ご飯 みそ汁 黒酢豚 ビーフソテー 菜の花のピーナツ和え	雑穀米のキーマカレー チョップサラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖のにんにく味噌焼き 大豆五目煮 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 なすの揚げ浸し みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼き 冬瓜の青豆あんかけ もやしとツナの和えもの	冷やし中華(ごま) カニ風味シュウマイ 小松菜としいたけのお浸し
夕食	ご飯 スープ チキンのトマト煮 ジャーマンポテト いかとおまめのバジルサラダ アップルゼリー	ご飯 みそ汁 カレーの生姜醤油焼き 温野菜サラダ ほうれん草の磯和え ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き れんこん白滝のピリ辛炒め もずく酢 パイナップル	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 さつま芋のレモン煮 大根サラダ 酢漬	ご飯 みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋の海苔和え 梨	ご飯 みそ汁 スープ タンドリーチキン ペーコンとほうれん草ソテー キャベツのごま和え アセロゼリー	ご飯 みそ汁 赤だし汁 マスのきのこバター蒸し 厚揚げのみぞれあん 春菊と干しエビお浸し 黄桃缶
成分	エネルギー 1,476 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 33.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,454 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 34.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,666 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,539 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 33.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,651 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 57.8 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,438 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 47.1 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,410 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 39.9 g 塩分 6.6 g
	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 干草卵焼 れんこんとオクラの梅おかか和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 味噌汁海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳	食パン ポターージュ コンビーネーションオムレツ グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 菜の花の京風白和え 漬物・牛乳	麦ご飯 豚汁 チンゲンと油揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ白菜とつくねの中華スープ カリフラワーとぶきの酢みそ和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き えび野菜しんじょ餡かけ ひじきと枝豆の白和え	《 重阳の節句 》 みそ汁 まるごと菊花のたぶらうどん いなり寿司 茄子とピーマンの鍋しぎ 栗のムース	ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のチャンプルー さつま芋とりんごの重ね煮 もやしとにらぼん酢	ご飯 みそ汁 福神漬 桃ゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚のちゃんちゃん焼き ごぼうときのこの甘辛炒め チンゲン菜と干しエビのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き ひじきの炒り煮 さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き キャベツとペーコンのガーリック炒め カクテルサラダ
夕食	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 根菜のそぼろ煮 白菜の柚子胡椒和え マンゴー	雑穀米 けんちん汁 たら幽庵焼き 竹輪とこんにやくの煮物 ポテトの明太子和え 黒糖煮餅	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 ところてん 煮豆	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き なすの柚子味噌田楽 オクラとごま和え グレーゼリー	チャーハン スープ ツナポテト 3色ナムル キウイ
成分	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 37.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,606 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 45.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,497 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 34.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 31.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,416 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 30.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,638 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 50.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,671 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 44.1 g 塩分 7.9 g
	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ほうれん草と春雨サラダ 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 切干大根和え物 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラの磯和え 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 みそ汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしかつお煮 キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 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	ご飯 みそ汁 赤だし汁 とんかつ 五巾着煮 わけぎとアサリのめた	《 敬老の日 》 みそ汁 ちらしずし・沢煮梅 たけのこ盛り合わせ 季節の煮物・香の物 メロン・マスカット	《 十五夜 》 みそ汁 温玉月見そば 焼売 ポテトサラダ 十五夜デザート	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ラトウイユ 小松菜のぼん酢サラダ	麦ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 大豆五目煮 白菜の生姜醤油和え	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 肉じゃが ほうれん草とちくわのお浸し	トマトハヤシライス スープ 青菜とコーンのサラダ はちみつレモンゼリー
夕食	ご飯 みそ汁 さばの味噌焼き 南瓜煮物 青菜とささみごまドレ和え パイナップル	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ はすのきんぴら マカロニサラダ 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 焼豆腐のきのこ餡 春菊のわさび和え お月見お団子～抹茶黒蜜～	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 さつま揚げと野菜の煮物 カリフラワーサラダ 酢漬	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 糸こんにやくの明太子炒め 南瓜サラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 スープ 八宝菜 ぜんまい煮 ブロッコリー中華和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏のチリソース 大根とあさりの生姜煮 焼き茄子 フルーツカクテル
成分	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 47.5 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,664 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 28.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 30.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 47.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,628 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 48.1 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,492 kcal 蛋白質 72.7 g 脂質 41.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,642 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 42.7 g 塩分 7.2 g
	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	ご飯 豚汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとペーコン 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 きゅうりとわかめの酢の物 煮豆・牛乳	食パン ポターージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 焼きそば 揚げだし豆腐彩あんかけ 白菜の塩昆布和え	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん れんこんの梅おかか和え 漬物・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 キャベツとささみの胡麻和え	《 秋分の日 》 みそ汁 鶏肉のおろしたれ 冬瓜の煮物 きのこのおろし和え 梨	ご飯 みそ汁 和風おろしハンバーグ ひじきの煮物 ツナとカリフラワーサラダ	雑穀米 みそ汁 焼きそばの甘酢たれ菜味のせ じゃがいも煮物 春菊のゆず醤油和え 煮豆	《 食育メニュー/里芋 》 ご飯 みそ汁 豚肉と里芋のオイスター炒め なすの味噌炒め きのこサラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のそぼろあんかけ もやしの甘酢和え	豚のネギ塩しモン丼 みそ汁 ブロッコリーと大麦のマヨネーズサラダ プリン
夕食	《 秋分の日 》 みそ汁 カレイのムニエルタルタル たけのこの土佐煮 ほうれん草とひじきのゆず浸し おはき	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 きのこのおろし和え 梨	ご飯 みそ汁 サワラの豆鼓蒸し ガンモの煮物 モロヘイヤのお浸し オレンジ	雑穀米 みそ汁 焼きそばの甘酢たれ菜味のせ じゃがいも煮物 春菊のゆず醤油和え 煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニースタード焼き 切干大根の煮物 ニンジンラベ アップルゼリー	夏野菜カレー チョップサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	さんまの塩焼き(骨あり) さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え パイナップル
成分	エネルギー 1,696 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 45.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 47.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,496 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 39.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,642 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 49.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,545 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 44.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,481 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 40.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,570 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 52.8 g 塩分 5.3 g
	9月29日(日)	9月30日(月)					
朝食	麦ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツのカレー炒め とろろ 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳					
昼食	《 ファーストメニュー 》 みそ汁 フィッシュバーガー アップルジュース フライドポテト ゴボウサラダ・ピクルス	みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 炒り豆腐 白菜の梅和え					
夕食	ご飯 みそ汁 赤だし汁 ホキの煮付け 茶碗蒸し トマトサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 大根とじゃこのサラダ マンゴー					
成分	エネルギー 1,697 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 57.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,500 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 38.4 g 塩分 7.2 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。