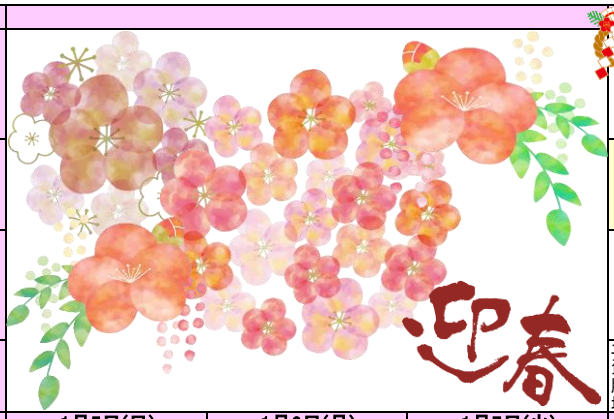
≪ ケアハウスせせらぎ ≫ 令和7年 1月 献立表



	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	かに粥 具沢山汁 盛り合わせ 小松菜のアーモンド和え みかん 甘酒	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 松前漬け おたふく豆 牛乳	ご飯 みそ汁 いこみこうや ほうれん草と春雨サラダ 漬物 牛乳	ご飯 食べるスープ根菜の和風コンソメ オクラのわさび和え 漬物 牛乳
昼食	≪元日≫ ちらし寿司 雑煮 おせち	赤飯 清汁 盛り合わせ えびと貝柱の若葉蒸し 山菜なめこ	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	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 焼売 ブルーベリーヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 ぶりの照焼き 茶碗蒸し いくらのせ カリフラワーサラダ 果物盛り合せ	ねぎとろ丼 赤だし汁 牛肉二色巻 盛り合わせ 祝菓子セット　蛇・鯛	ご飯 スープ 豚肉の柳川風煮 じゃが煮 もやしの中華サラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル ラタトゥイユ 春菊と干しエビのお浸し アセロラゼリー
成分	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 30.3 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,732 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 24.3 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 68.0 g 脂質 45.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,409 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 35.5 g 塩分 6.5 g

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 千草卵焼 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 青菜と昆布のお浸し 漬物 牛乳	≪七草の日≫ 七草粥・具沢山みそ汁 かに入り卵蒸し きゅうりとわかめの酢の物 漬物 牛乳	食パン カボチャグラタン ポタージュ 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	ご飯 豚汁 切干大根和え物 納豆 牛乳	ご飯 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 煮豆 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き なすの柚子味噌田楽 ひじきと枝豆の和風サラダ	シーフードカレー コールスローサラダ 福神漬け 桃ゼリー	ご飯 スープ 餃子 麻婆春雨 ブロッコリーの塩昆布和え	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 チンゲン菜と干しエビのサラダ	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き ごぼうときのこの甘辛炒め もやしとにらポン酢	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き ひじきの炒り煮 青菜とコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 親子煮 里芋のおかか煮 ほうれん草のしらす和え
夕食	ご飯 スープ 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ほうれん草のゴマ和え オレンジ	ご飯 みそ汁 回鍋肉 根菜のそぼろ煮 白菜の柚子胡椒和え マンゴー	梅しらすご飯 水炊き くわいのマヨサラダ みかん	ご飯 みそ汁 カレイのバター醤油風味焼き キャベツとベーコンのガーリック炒め カクテルサラダ 金時煮豆	ご飯 スープ 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 清汁 赤魚のちゃんちゃん焼き えび野菜しんじょ餡かけ オクラとなめこ和え アップルゼリー	≪鏡開き≫ 雑穀米・みそ汁 タラの幽庵焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 ポテトの明太子和え 白玉ぜんざい
成分	エネルギー 1,425 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 33.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,473 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 32.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,460 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,728 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 57.1 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 31.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,627 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 50.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,617 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 30.2 g 塩分 7.5 g

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の煮物 いんげんのごま和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳	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	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 キャベツの彩り酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ きゅうりと菊菜のゴマ和え 漬物 牛乳	ご飯 食べるスープ豆乳味噌スープ オクラの磯和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 赤だし汁 とんかつ 厚揚げのみぞれあん わけぎとアサリのぬた	きつねうどん なすとピーマンの鍋しぎ 南瓜サラダ	チャーハン スープ ツナポテト 三色ナムル	≪小正月≫ さつま芋と小豆のおこわ・清汁 マスのきのこバター蒸し 五目巾着煮 青菜とささみごまドレ和え	ご飯 清汁 鶏肉の塩麹焼き ふろふき大根 白菜の生姜醤油和え	麦ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくの明太子炒め みかんのオロシ酢	ハヤシライス スープ さつま芋サラダ いちごヨーグルト
夕食	ご飯 清汁 さばの味醂焼き 肉じゃが 小松菜のほん酢サラダ 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 オレンジ	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 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 さつま揚げと野菜の煮物 コーンとカリフラワーサラダ 酢漬け	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 南瓜煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツカクテル	ご飯 スープ 八宝菜 ぜんまい煮 ブロッコリー中華和え 青リンゴゼリー	ご飯 スープ 鶏のチリソース 大根とあさりの生姜煮 焼き茄子 マンゴープリン
成分	エネルギー 1,581 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 49.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,415 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 32.4 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1,627 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 35.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,664 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 55.5 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,467 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 35.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,438 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 35.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,681 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 53.0 g 塩分 7.4 g

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 ブロッコリーのお浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 五色なます 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	食パン ポタージュ コンビ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 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 オクラのわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 食べるきのこ野菜のトマトスープ れんこんの梅おかか和え 味付け海苔 牛乳
昼食	ご飯 スープ かに玉 卯の花 キャベツとささみの胡麻和え	ご飯 スープ 白身フライ 白菜とさつま揚げ炒め煮 菜の花の山吹和え	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	上海焼きそば 揚げ出し豆腐 彩りあんかけ 白菜の塩昆布和え	≪食育メニュー/れんこん≫ ご飯・清汁 れんこんの塩酢豚 なすの味噌炒め 水菜のサラダ	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	三色丼 みそ汁 竹輪と野菜の煮物 アセロラゼリー
夕食	ご飯 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和え物 りんご	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 きのこのおろし和え 桃ゼリー	ご飯 清汁 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 焼きさばの甘酢たれ薬味のせ じゃがいも煮物 春菊のゆず醤油和え 金時煮豆	ご飯 スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根の煮物 ニンジンラペ グレープゼリー	キーマカレー チョップドサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 赤だし汁 鱒の塩焼き さつま芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え キウイ
成分	エネルギー 1,419 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 36.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,528 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 47.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,527 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 46.6 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,625 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 46.7 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 38.8 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,418 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 34.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,423 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 31.4 g 塩分 5.3 g

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
朝食	麦ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 青菜と昆布のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 カリフラワーと春雨のサラダ 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 京風春菊の煮浸し 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 オクラなめ茸和え 昆布佃煮 牛乳
昼食	≪岩手フェア≫ 牛ピリ辛醤油盛岡温麺 カニ風味シュウマイ 小松菜としいたけのお浸し	雑穀米 みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き 大豆五目煮 キャベツのごま和え	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 清汁 鰆の利休焼き 里芋の煮物 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 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 清汁 太刀魚の葱味噌焼き さつま芋のレモン煮 もやしとツナの和えもの
夕食	ご飯 清汁 煮魚 こんにゃくの味噌田楽 大根サラダ みかん	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の青豆あんかけ もずく酢 パイナップル	ご飯 みそ汁 ホキの山椒焼き れんこん白滝のピリ辛炒め 白菜の梅和え マンゴー	ご飯 スープ タンドリーチキン ベーコンとほうれん草ソテー トマトサラダ 酢漬け	ご飯 みそ汁 エビフライ きんぴらごぼう 長芋の海苔和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 炒り豆腐 大根としらすのサラダ 黄桃缶
成分	エネルギー 1,411 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 34.5 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1,517 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 36.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,632 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 47.8 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,525 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.9 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 49.8 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,526 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 41.1 g 塩分 6.5 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、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ください。

HOUYUKAI