



せせらぎ 《ケアハウス》 7月献立表



	7月1日(日)	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)	7月7日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 漬物 牛乳	パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 漬物 牛乳
昼食	赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物	ご飯・スープ 回鍋肉 オクラごまあえ ピーマンソテー 漬物	親子丼・みそ汁 なす浸し 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物	ご飯・すまし汁 ミックスフライ ほうれんそう辛し和え 里芋そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ ポテト金平 漬物	そうめん 天ぷら キャベツ中華和え デザート
夕食	ご飯・みそ汁 魚照り焼き ふきと油揚げ煮物 キャベツ酢の物 フルーツ	麦ごはん・みそ汁 まぐろ とろろ 卵の花 カブの煮物	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 きゅうりともやし酢の物 さつま芋の煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 餃子 ブロッコリーごまだれ 金平ごぼう フルーツ	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	鯛めし・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ	ご飯・かきたま汁 鶏香りづけ 青菜お浸し 刻み昆布煮 煮豆
成分	エネルギー 1732Kcal たんぱく質 72.8g 脂質 44.7g 塩分 9.4g	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 67.8g 脂質 29.5g 塩分 9.4g	エネルギー 1720Kcal たんぱく質 60.4g 脂質 42.6g 塩分 8.9g	エネルギー 1673Kcal たんぱく質 55.9g 脂質 45.0g 塩分 8.9g	エネルギー 1712Kcal たんぱく質 63.2g 脂質 43.8g 塩分 9.2g	エネルギー 1602Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 33.1g 塩分 9.7g	エネルギー 1796Kcal たんぱく質 76.9g 脂質 41.1g 塩分 10.0g
	7月8日(日)	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)	7月14日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼ししゃも 小松菜煮浸し 漬物 牛乳	キャロットパン・スープ チーズ焼き サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き からし和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 生姜醤油和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かにときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き オクラかかあえ 炒り豆腐 漬物	冷やし中華 スープ 春巻き フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春仁サラダ 杏に豆腐	ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏竜田揚げ きゅうりの酢の物 高野豆腐煮物 漬物	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き そらめ 切干大根煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのナムル 厚揚げ焼 フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き 青菜お浸し かぼちゃの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 大根かにあんかけ トマトサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 揚げ魚野菜あんかけ ほうれん草菊花和え 金平れんこん 漬物	ピースご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 白菜お浸し こんにやく田楽 フルーツ	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 とろろ 温泉卵 漬物
成分	エネルギー 1616Kcal たんぱく質 69.5g 脂質 39.0g 塩分 9.9g	エネルギー 1693Kcal たんぱく質 70.8g 脂質 45.8g 塩分 8.9g	エネルギー 1656Kcal たんぱく質 68.3g 脂質 48.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1717Kcal たんぱく質 60.5g 脂質 42.5g 塩分 9.0g	エネルギー 1568Kcal たんぱく質 69.5g 脂質 32.3g 塩分 9.5g	エネルギー 1660Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 39.8g 塩分 9.7g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 65.0g 脂質 40.3g 塩分 9.4g
	7月15日(日)	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)	7月21日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 厚焼き卵 納豆 牛乳	パン・スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐卵とじ くるみあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラ生姜醤油 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉カレー風味焼き 春雨酢の物 ひじき煮物 漬物	ご飯・みそ汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オイスターソース 中華風和え物 たけのこおかか煮 漬物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 煮魚 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物	ご飯・かきたま汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 ぶりの塩焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物	うどん・めんつゆ 海鮮かき揚げ アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ もずく さつまあげ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉和風ムニエル 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	十六穀ご飯・みそ汁 メンチカツ 炊き合わせ 切干和え物 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 おかひじき和え物 ブロッコリーかにあん フルーツ
成分	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 70.2g 脂質 42.3g 塩分 8.7g	エネルギー 1581Kcal たんぱく質 75.6g 脂質 42.4g 塩分 8.5g	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 60.1g 脂質 43.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1652Kcal たんぱく質 57.4g 脂質 49.3g 塩分 10.0g	エネルギー 1697Kcal たんぱく質 67.6g 脂質 45.7g 塩分 9.7g	エネルギー 1763Kcal たんぱく質 69.6g 脂質 44.0g 塩分 9.2g	エネルギー 1628Kcal たんぱく質 65.8g 脂質 38.9g 塩分 8.9g
	7月22日(日)	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)	7月28日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 大根のゆかり和え 煮豆 牛乳	いりこご飯・みそ汁 野菜と野菜の煮物 青菜のわさび和え 漬物 牛乳	パン・スープ コンビニレーションオムレツ トマトサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き 切干大根和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈煮魚 小松菜浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳
昼食	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯・豚汁 鮭のなごみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ちらしずし 清まし汁 おろし酢和え じゃがいもそぼろ煮 フルーツ	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼売 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 くろむつ照り焼き きゅうり酢の物 かぶの煮物 フルーツ	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ やきなすお浸し 豆腐かにあんかけ フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみお浸し フルーツ	ご飯・みそ汁 エビ焼売 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯・みそ汁 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそげ揚げ 漬物	うな丼 みそ汁 きゃべつごま酢和え ひじき炒り煮 漬物	ご飯・みそ汁 牛血 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1597Kcal たんぱく質 60.4g 脂質 42.1g 塩分 8.7g	エネルギー 1718Kcal たんぱく質 77.8g 脂質 44.7g 塩分 9.7g	エネルギー 1637Kcal たんぱく質 59.9g 脂質 34.0g 塩分 10.0g	エネルギー 1738Kcal たんぱく質 53.9g 脂質 41.4g 塩分 10.0g	エネルギー 1835Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 48.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1752Kcal たんぱく質 70.7g 脂質 50.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1719Kcal たんぱく質 63.8g 脂質 45.5g 塩分 10.0g
	7月29日(日)	7月30日(月)	7月31日(火)				
朝食	粥・みそ汁 がんもと野菜の煮物 ほうれん草お浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 若布生姜醤油あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生姜煮 ブロッコリーおかかあえ 漬物 牛乳				
昼食	ご飯・みそ汁 フライ盛合わせ カリフラワー酢の物 炒り豆腐 煮豆	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	ご飯・みそ汁 ぶり照焼 大根マヨあえ じゃがいもそぼろ煮 漬物				
夕食	ご飯・みそ汁 蒸し鶏みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 フルーツ	深川ごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 茶碗蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 家常豆腐 二色あえ はすと白滝炒め 漬物				
成分	エネルギー 1706Kcal たんぱく質 60.9g 脂質 40.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1600Kcal たんぱく質 63.3g 脂質 40.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1644Kcal たんぱく質 69.9g 脂質 47.3g 塩分 8.3g				

※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。

※エネルギー表示は、御飯150gにて算出してあります。

