

せせらぎ <<ケアハウス>> 8月献立表

		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)		8月4日(土)	
朝食		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 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		ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 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 なす漬し 青菜和え物 ゼリー		ご飯・みそ汁 赤魚粕揚げ焼 マカロニサラダ ひじき炒り煮 漬物	
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		ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物 フルーツ		ご飯・みそ汁 魚おろし煮 きゅうりとやし酢の物 さつま芋の煮物 漬物		ご飯・みそ汁 餃子 フロッコリーごまだれ 金平ごぼう フルーツ	
成分		エネルギー 1712Kcal たんぱく質 68.4g 脂質 43.0g 塩分 9.1g	エネルギー 1610Kcal たんぱく質 54.3g 脂質 31.6g 塩分 9.7g	エネルギー 1721Kcal たんぱく質 59.9g 脂質 42.6g 塩分 9.1g	エネルギー 1743Kcal たんぱく質 69.4g 脂質 41.3g 塩分 9.0g				
朝食	8月5日(日)	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)	8月11日(土)		
朝食	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 牛乳	マーブルパン・スープ チーズ焼き サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 千草卵焼き 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 牛乳	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		
昼食	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 めたあえ ポテト金平 漬物	ご飯・みそ汁 かき揚げ キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き カニ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 オクラおかかあえ 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 春雨サラダ 杏仁豆腐		
夕食	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 魚南蛮づけ 青菜お浸し 刻み昆布煮 煮豆	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き そらめ 切干大根煮 フルーツ	十六穀ご飯・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		
成分	エネルギー 1696Kcal たんぱく質 61.9g 脂質 43.0g 塩分 9.1g	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 1755Kcal たんぱく質 67.1g 脂質 39.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1623Kcal たんぱく質 59.6g 脂質 37.2g 塩分 10.0g	エネルギー 1694Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 46.5g 塩分 9.0g	エネルギー 1639Kcal たんぱく質 66.3g 脂質 45.0g 塩分 9.5g	エネルギー 1710Kcal たんぱく質 70.3g 脂質 44.3g 塩分 8.9g		
朝食	8月12日(日)	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)	8月18日(土)		
朝食	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 牛乳	パン・スープ スクランブルエッグ トマトサラダ フルーツ ヤクルト	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 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳		
昼食	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	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・すまし汁 冷しやぶ 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 きやべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物		
夕食	ご飯・みそ汁 揚げ魚野菜あんかけ 冷奴 金平れんこん 漬物	枝豆・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 とろろん 温泉卵 漬物	ご飯・みそ汁 魚ろびゴットソース 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 天ぷら アスパラお浸し かぼちゃそぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ もずく さつまあげ煮物 漬物		
成分	エネルギー 1615Kcal たんぱく質 73.8g 脂質 35.1g 塩分 9.2g	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 66.8g 脂質 39.8g 塩分 9.7g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 64.9g 脂質 40.3g 塩分 9.4g	エネルギー 1730Kcal たんぱく質 63.8g 脂質 53.4g 塩分 9.2g	エネルギー 1579Kcal たんぱく質 75.1g 脂質 42.3g 塩分 7.5g	エネルギー 1678Kcal たんぱく質 67.5g 脂質 42.3g 塩分 10.0g	エネルギー 1564Kcal たんぱく質 58.6g 脂質 40.6g 塩分 10.0g		
朝食	8月19日(日)	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)	8月25日(土)		
朝食	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	パン・スープ コンビーフオムレツ ごぼうサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳	いりこご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 牛乳		
昼食	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 きやべつサラダ 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	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 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとたらこ炒め 漬物	ご飯・みそ汁 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 漬物	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす漬し れんこん辛子マヨ和え 漬物		
夕食	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	ねぎとろ丼 みそ汁 炊き合わせ 切干和え物 フルーツ	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 おかひじき和え物 フロッコリーかにあん 漬物	ご飯・みそ汁 くるむつ照り焼き 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 豆腐あんかけ フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 くるみみそ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ 梅鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物		
成分	エネルギー 1695Kcal たんぱく質 67.8g 脂質 45.7g 塩分 9.8g	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 66.6g 脂質 38.5g 塩分 9.2g	エネルギー 1621Kcal たんぱく質 65.7g 脂質 38.8g 塩分 8.9g	エネルギー 1714Kcal たんぱく質 54.3g 脂質 45.0g 塩分 9.0g	エネルギー 1752Kcal たんぱく質 75.3g 脂質 45.1g 塩分 9.8g	エネルギー 1582Kcal たんぱく質 55.9g 脂質 29.9g 塩分 9.8g	エネルギー 1679Kcal たんぱく質 61.3g 脂質 39.8g 塩分 9.4g		
朝食	8月26日(日)	8月27日(月)	8月28日(火)	8月29日(水)	8月30日(木)	8月31日(金)			
朝食	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 鯛煮魚 小松菜漬し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 千草卵焼き おくらなめ草和え 漬物 牛乳	パン・スープ グラタン トマトサラダ フルーツ ヤクルト	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 フロッコリーおかかあえ 漬物 牛乳			
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 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	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ 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 大根あえもの じゃがいもそぼろ煮 漬物			
夕食	なめこおろしうどん 冷やし鉢 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	ご飯・みそ汁 うなぎ蒲焼き きやべつごま酢和え ひじき炒り煮 漬物	ご飯・みそ汁 焼売 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	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 ホックみりん焼 小松菜梅あえ 茶碗蒸し 漬物	ご飯・冷汁 チキン南蛮 二色あえ はすと白滝炒め 漬物			
成分	エネルギー 1866Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 45.3g 塩分 10.0g	エネルギー 1749Kcal たんぱく質 75.4g 脂質 50.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1763Kcal たんぱく質 64.5g 脂質 45.9g 塩分 9.6g	エネルギー 1750Kcal たんぱく質 58.9g 脂質 49.2g 塩分 9.8g	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 1760Kcal たんぱく質 72.0g 脂質 47.9g 塩分 9.8g			

