



# せせらぎ <<ケアハウス>> 献立表 9月



9月30日(日)		9月1日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生薬醤油和え 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 漬物 牛乳
昼食	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	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
夕食	きのこごはん・みそ汁 ホッケみりん焼 小松菜梅あえ 茶碗蒸し 漬物	夕食	ご飯・みそ汁 魚照り焼き ゴーヤチャンプルー キャベツ酢の物 フルーツ
成分	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 60.8g 脂質 40.3g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1728Kcal たんぱく質 79.3g 脂質 40.6g 塩分 9.3g

  

9月2日(日)		9月3日(月)		9月4日(火)		9月5日(水)		9月6日(木)		9月7日(金)		9月8日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 牛乳	朝食	パン・スープ オムレツ サラダ フルーツ ヤクルト	朝食	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 海苔あえ 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き からし和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ピーマンステーキ 漬物	昼食	親子丼・みそ汁 じゃがいもあんかけ 青菜和え物 ゼリー	昼食	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼 ひじき和え物 野菜トマト煮 漬物	昼食	ご飯・すまし汁 オムレツ ほうれんそう辛し和え 里芋の煮物 漬物	昼食	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース めたあえ 金平大根 漬物	昼食	そうめん かき揚げ キャベツ中華和え 冬瓜あんかけ デザート	昼食	ご飯・みそ汁 魚の塩焼き かこときゅうりの酢の物 大根と竹輪の煮物 漬物
夕食	ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物 フルーツ	夕食	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 きゅうりともし酢の物 ふきと油揚げ煮物 漬物	夕食	ご飯・スープ ビビンバ丼 温泉卵 ブロッコリー帆立あん フルーツ	夕食	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物 漬物	夕食	ご飯・冷汁 鶏飯 和え物 根菜の煮物 フルーツ	夕食	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう 煮豆	夕食	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮 フルーツ
成分	エネルギー 1597Kcal たんぱく質 57.7g 脂質 30.2g 塩分 9.8g	成分	エネルギー 1712Kcal たんぱく質 60.6g 脂質 44.6g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1680Kcal たんぱく質 74.3g 脂質 45.0g 塩分 9.2g	成分	エネルギー 1787Kcal たんぱく質 53.2g 脂質 47.8g 塩分 9.4g	成分	エネルギー 1614Kcal たんぱく質 63.5g 脂質 34.2g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1728Kcal たんぱく質 65.4g 脂質 38.8g 塩分 9.9g	成分	エネルギー 1593Kcal たんぱく質 71.8g 脂質 37.3g 塩分 9.1g

  

9月9日(日)		9月10日(月)		9月11日(火)		9月12日(水)		9月13日(木)		9月14日(金)		9月15日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 焼ししゃも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 漬物 牛乳	朝食	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	朝食	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 漬物 牛乳	朝食	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	朝食	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き きやべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	昼食	冷やし中華 スープ 春巻き フルーツ	昼食	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	昼食	ミートソース スープ コールスローサラダ ゼリー	昼食	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	昼食	ねぎとろ丼 みそ汁 ピーナツあえ 焼きなす ゼリー	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
夕食	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	夕食	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き おくらおかか和え かばちやの煮物 漬物	夕食	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	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	夕食	枝豆・みそ汁 魚佃煮焼き 白菜お浸し 大学芋 フルーツ	夕食	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 とろろ 温泉卵 漬物	夕食	ご飯・みそ汁 魚ラビゴットソース 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ
成分	エネルギー 1734Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 45.9g 塩分 8.9g	成分	エネルギー 1602Kcal たんぱく質 69.3g 脂質 41.0g 塩分 9.7g	成分	エネルギー 1714Kcal たんぱく質 70.3g 脂質 43.8g 塩分 8.9g	成分	エネルギー 1690Kcal たんぱく質 60.8g 脂質 39.2g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1775Kcal たんぱく質 66.9g 脂質 43.7g 塩分 8.8g	成分	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 64.9g 脂質 40.3g 塩分 9.4g	成分	エネルギー 1692Kcal たんぱく質 68.8g 脂質 51.5g 塩分 8.3g

  

9月16日(日)		9月17日(月)		9月18日(火)		9月19日(水)		9月20日(木)		9月21日(金)		9月22日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	朝食	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	朝食	ご飯・みそ汁 高野豆腐卵とじ くるみあえ 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 鱈の塩焼き からし和え ごぼうの煮物 漬物
昼食	赤飯・すまし汁 冷しゃぶ からし和え ごぼうの煮物 漬物	昼食	ご飯・みそ汁 天ぷら 厚焼き卵 煮物	昼食	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きやべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	昼食	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	昼食	ご飯・みそ汁 煮魚 きやべつサラダ 大根田楽 大学芋 漬物	昼食	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	昼食	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物	夕食	うどん・みそ汁 牛肉オイスター炒め 木の芽和え かばちやそぼろ煮 デザート	夕食	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ もずく さつまあげ煮物 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	夕食	ねぎとろ丼みそ汁 みそ汁 炊き合わせ 切干和え物 フルーツ	夕食	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 漬物	夕食	ご飯・みそ汁 冷しゃぶ生薬あん きゅうり酢の物 カブの煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1596Kcal たんぱく質 76.1g 脂質 42.5g 塩分 7.5g	成分	エネルギー 1794Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 43.5g 塩分 8.7g	成分	エネルギー 1564Kcal たんぱく質 58.6g 脂質 40.6g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1746Kcal たんぱく質 59.2g 脂質 56.4g 塩分 9.6g	成分	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 66.6g 脂質 38.5g 塩分 9.2g	成分	エネルギー 1631Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 39.4g 塩分 9.2g	成分	エネルギー 1671Kcal たんぱく質 67.6g 脂質 36.6g 塩分 10.0g

  

9月23日(日)		9月24日(月)		9月25日(火)		9月26日(水)		9月27日(木)		9月28日(金)		9月29日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳	朝食	いりご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 煮豆 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 牛乳	朝食	パン・スープ コンビニーションオムレツ ごぼうサラダ フルーツ ヤクルト	朝食	ご飯・みそ汁 鱈煮魚 小松菜浸し 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳	朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯・豚汁 鮭のねぎみそ焼 白菜のお浸し しらたきとらこ炒め 漬物	昼食	ちらし汁 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 フルーツ	昼食	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす浸し れんこん辛子マヨ和え 漬物	昼食	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 もやし中華和え 鍋しぎ 漬物	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	昼食	深川・みそ汁 鱈塩焼き 白菜酢の物 里芋煮物 煮豆	昼食	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
夕食	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ くるみあえ 豆腐あんかけ フルーツ	夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉汁部煮 和えもの フルーツ 漬物	夕食	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 棒鶏鶏サラダ かばちやのいとこ煮 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	夕食	ご飯・みそ汁 和風ハンバーグ キャベツごま酢和え ひじき煮 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	夕食	ご飯・みそ汁 焼売 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ
成分	エネルギー 1732Kcal たんぱく質 79.8g 脂質 45.4g 塩分 9.5g	成分	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 56.8g 脂質 30.6g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1714Kcal たんぱく質 61.6g 脂質 47.1g 塩分 8.5g	成分	エネルギー 1673Kcal たんぱく質 66.6g 脂質 43.8g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1709Kcal たんぱく質 69.5g 脂質 46.5g 塩分 10.0g	成分	エネルギー 1658Kcal たんぱく質 61.9g 脂質 45.5g 塩分 9.8g	成分	エネルギー 1800Kcal たんぱく質 73.0g 脂質 45.2g 塩分 9.9g



鹿児島県奄美群島や沖縄県で作られる郷土料理です。  
お茶漬汁風のお食事です！  
当日、お召上がり方法をご案内いたしますので楽しみに！