



# せせらぎ <デイサービス> 献立表 9月



9月30日(日)								9月1日(土)
昼食	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	 						赤飯・みそ汁 鶏肉味噌焼き 青菜お浸し ひりょうず 漬物
	エネルギー 657Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.1g 塩分 3.8g							エネルギー 594Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g
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)	
昼食	ご飯・スープ 麻婆茄子 オクラごまあえ ピーマンソテー 漬物	親子丼・みそ汁 じゃがいもあんかけ 青菜和え物 ゼリー	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼 ひじき和え物 野菜のトマト煮 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 里芋煮 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグデミソース ぬたあえ 金平大根 漬物	そうめん かきあげ 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	
	エネルギー 594Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.2g 塩分 3.3g	エネルギー 648Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.9g 塩分 3.4g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.0g 塩分 2.7g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 7.7g 塩分 3.3g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.5g 塩分 4.1g	エネルギー 555Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.3g 塩分 4.3g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.9g 塩分 3.5g	
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)	
昼食	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き キャベツ塩昆布あえ 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	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	
	エネルギー 497Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.7g 塩分 2.9g	エネルギー 567Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.2g 塩分 4.3g	エネルギー 606Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.5g 塩分 2.7g	エネルギー 576Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.5g 塩分 3.7g	エネルギー 649Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.1g 塩分 3.9g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.3g 塩分 3.2g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.0g 塩分 3.3g	
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)	
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	ご飯・みそ汁 天ぷら 厚焼き卵 煮物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル きゃべつ梅和え 刻み昆布煮 漬物	オムライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	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	カレーライス スープ サラダ フルーツ 漬物	
	エネルギー 573Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.7g 塩分 1.9g	エネルギー 619Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.6g 塩分 2.6g	エネルギー 626Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 22.4g 塩分 3.9g	エネルギー 571Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.8g 塩分 3.5g	エネルギー 531Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.4g 塩分 2.9g	エネルギー 612Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.8g 塩分 3.3g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	
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)	
昼食	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	ちらしずし 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも牛そぼろ煮 フルーツ	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	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 鶏肉油淋ソース オクラ和え 冬瓜煮物 漬物	深川ご飯・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	
	エネルギー 487Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 9.0g 塩分 3.0g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.5g 塩分 3.0g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.0g 塩分 3.4g	エネルギー 537Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.2g 塩分 3.2g	エネルギー 689Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 22.6g 塩分 4.6g	エネルギー 579Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 塩分 4.0g	エネルギー 643Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 8.9g 塩分 4.1g	