



せせらぎ 《ケアハウス》 献立表 10月



	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 ピーナツ和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 煮豆 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 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 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 鮭の塩焼き 海苔あえ 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 麻婆茄子 オクラごまあえ ピーンソテー 漬物	ゆかりご飯・みそ汁 冷しゃぶ じゃがいもあんかけ 青菜お浸し	ご飯・みそ汁 魚おろし煮 ひじき和え物 野菜トマト煮 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 里芋の煮物 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	
夕食	ご飯・みそ汁 魚照り焼き 大根と豚肉煮物 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 赤魚粕漬け焼 きゅうりともやし酢の物 ふきと油揚げ煮物 漬物	ご飯・みそ汁 生姜焼き ところてん ブロッコリー帆立あん 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	鯛めし飯・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物 フルーツ	
成分	エネルギー 1682Kcal たんぱく質 74.7g 脂質 37.8g 塩分 9.4g	エネルギー 1605Kcal たんぱく質 58.0g 脂質 30.2g 塩分 9.8g	エネルギー 1579Kcal たんぱく質 58.7g 脂質 43.5g 塩分 9.2g	エネルギー 1621Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 44.4g 塩分 9.8g	エネルギー 1670Kcal たんぱく質 55.4g 脂質 34.3g 塩分 9.8g	エネルギー 1678Kcal たんぱく質 73.2g 脂質 38.3g 塩分 9.6g	
	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 漬物 牛乳	トマト食パン・スープ チーズ焼き サラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん蒸し アスパラ生姜あえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 焼しやも 青菜ごまあえ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 漬物 牛乳
昼食	うどん 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 きやべつ塩昆布和え 炒り豆腐 漬物	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ	ご飯・スープ 八宝菜 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯・みそ汁 そば 天ぷら 厚揚げ卵 お浸し	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
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	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	十六穀ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 もやしのお豆腐 厚揚げ焼 フルーツ	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き おくらおかか和え 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 魚野菜あんかけ 冷奴 金平れんこん 漬物	枝豆ご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋 フルーツ
成分	エネルギー 1623Kcal たんぱく質 61.5g 脂質 38.7g 塩分 7.3g	エネルギー 1659Kcal たんぱく質 68.6g 脂質 45.7g 塩分 9.4g	エネルギー 1742Kcal たんぱく質 70.4g 脂質 46.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1697Kcal たんぱく質 58.3g 脂質 40.7g 塩分 10.0g	エネルギー 1711Kcal たんぱく質 70.1g 脂質 43.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1598Kcal たんぱく質 73.7g 脂質 38.5g 塩分 8.3g	エネルギー 1781Kcal たんぱく質 69.7g 脂質 43.6g 塩分 9.1g
	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)
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	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 漬物 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 生揚げの煮物 なめこおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐卵とじ くるみあえ 牛乳
昼食	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 チキントマトソース からし和え ごぼうの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 牛肉オムスター炒め たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 白菜梅和え 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 きやべつサラダ 大根田楽 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 ところてん 温泉卵 漬物	栗ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが フルーツ	ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 酢の物 茶碗蒸し 漬物	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 かぼちゃの煮物 デザート	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物 フルーツ	ご飯・みそ汁 鶏肉照り焼き 小松菜なめたけ和え じゃがいも含め煮 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 炊き合わせ 切干和え物 フルーツ
成分	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 1661Kcal たんぱく質 67.3g 脂質 45.3g 塩分 8.5g	エネルギー 1624Kcal たんぱく質 78.0g 脂質 38.2g 塩分 8.0g	エネルギー 1689Kcal たんぱく質 55.3g 脂質 43.5g 塩分 9.8g	エネルギー 1621Kcal たんぱく質 59.3g 脂質 39.1g 塩分 10.0g	エネルギー 1631Kcal たんぱく質 61.6g 脂質 45.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1642Kcal たんぱく質 62.2g 脂質 38.7g 塩分 8.6g
	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)
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	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干し大根和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 煮豆 牛乳	パン・スープ コンビニーションオムレツ ツナマカロニサラダ フルーツ ヤクルト	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 冷やっこ 漬物 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 鰯煮魚 小松菜浸し 漬物 牛乳
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	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	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 そぼろ丼 清まし汁 白菜の和え じゃがいも煮物 フルーツ	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	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
夕食	ご飯・みそ汁 ちらし寿司 おかひじき和え物 フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 豆腐あんかけ フルーツ	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	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ フルーツ 漬物	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 棒棒鶏サラダ かぼちゃのいとこ煮 漬物	なめこおろしうどん 牛肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いも揚げ 漬物	ご飯・みそ汁 ハンバーグきのこソース キャベツごま酢和え ひじき煮 漬物
成分	エネルギー 1661Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 34.3g 塩分 8.4g	エネルギー 1668Kcal たんぱく質 65.3g 脂質 35.7g 塩分 9.9g	エネルギー 1732Kcal たんぱく質 79.8g 脂質 45.4g 塩分 9.5g	エネルギー 1732Kcal たんぱく質 61.0g 脂質 43.0g 塩分 9.6g	エネルギー 1712Kcal たんぱく質 61.0g 脂質 47.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1649Kcal たんぱく質 64.3g 脂質 41.5g 塩分 10.0g	エネルギー 1689Kcal たんぱく質 69.2g 脂質 44.4g 塩分 9.9g
	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	10/8 (月)		
朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 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	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 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			
昼食	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 漬物	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 大根と帆立あえ じゃがいもそぼろあん 漬物			
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物 フルーツ	海鮮丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物 フルーツ	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	ご飯・みそ汁 焼売 二色あえ はすと白滝炒め フルーツ			
成分	エネルギー 1678Kcal たんぱく質 65.4g 脂質 45.4g 塩分 9.3g	エネルギー 1716Kcal たんぱく質 71.3g 脂質 38.1g 塩分 8.9g	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 60.8g 脂質 40.3g 塩分 10.0g	エネルギー 1797Kcal たんぱく質 62.5g 脂質 45.9g 塩分 8.4g			

