



せせらぎ <デイサービス> 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)	
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 ピーマンソテー 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	
成分	エネルギー 594kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.4g 塩分 3.6g	エネルギー 560kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.4g 塩分 3.2g	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.4g 塩分 3.5g	エネルギー 609kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.4g 塩分 3.3g	エネルギー 562kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.9g 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	
	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)
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 きゃべつ塩昆布和え 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	そば 天ぷら 厚焼き卵 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
成分	エネルギー 453Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 8.9g 塩分 3.5g	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 669Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.2g 塩分 4.4g	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 496Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.8g 塩分 2.0g	エネルギー 649Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.1g 塩分 3.9g
	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)
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 牛肉オイスター炒め 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 きゃべつサラダ 大根田楽 漬物
成分	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	エネルギー 600Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.7g 塩分 2.4g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 13.1g 塩分 3.9g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.5g 塩分 4.4g	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
	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)
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	そばろ丼 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも煮物 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
成分	エネルギー 596Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 13.3g 塩分 2.5g	エネルギー 568Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.1g 塩分 4.2g	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 562Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.3g 塩分 3.1g	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 549Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.4g 塩分 3.2g	エネルギー 601Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g 塩分 3.8g
	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)			
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	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 じゃがいもそばろあん 漬物			
成分	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 12.9g 塩分 3.8g	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 576Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 16.4g 塩分 2.9g			

※ 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にて算出しております。

