



せせらぎ 《ショートステイ》 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 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐煮物 かまぼこ 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 牛乳	ご飯・みそ汁 さつまあげの煮物 なます 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 めたあえ 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	ちらし寿司 みそ汁 卵の花 カブの煮物	ご飯・みそ汁 赤魚粕揚げ焼 きゅうりともやし酢の物 ふきと油揚げ煮物	ご飯・みそ汁 生姜焼き ところてん ブロッコリー帆立あん	ご飯・みそ汁 かに玉 おろしあえ 魚河岸揚げ煮物	鯛めし飯・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物	
成分	エネルギー 1563Kcal たんぱく質 69.1g 脂質 36.7g 塩分 8.9g	エネルギー 1518Kcal たんぱく質 55.8g 脂質 30.0g 塩分 9.6g	エネルギー 1541Kcal たんぱく質 58.4g 脂質 43.5g 塩分 9.0g	エネルギー 1656Kcal たんぱく質 66.0g 脂質 48.4g 塩分 9.3g	エネルギー 1582Kcal たんぱく質 54.2g 脂質 34.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1618Kcal たんぱく質 72.4g 脂質 37.2g 塩分 9.5g	
	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)	
朝食	ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 魚の照り焼き からし和え 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き 大豆五目煮 牛乳	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 牛乳	ご飯・みそ汁 たら煮つけ 青菜ごまあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 つみれの煮物 とろろ 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 かに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
夕食	ご飯・かきたま汁 魚南蛮づけ 青菜お浸し 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き とろろ豆腐 切干大根煮	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	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き おくらおかか和え かぼちゃの煮物	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	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 冷奴 金平れんこん	枝豆ご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 大学芋
成分	エネルギー 1573Kcal たんぱく質 60.3g 脂質 38.5g 塩分 7.0g	エネルギー 1606Kcal たんぱく質 66.3g 脂質 44.8g 塩分 9.0g	エネルギー 1675Kcal たんぱく質 66.1g 脂質 45.7g 塩分 8.5g	エネルギー 1607Kcal たんぱく質 52.3g 脂質 42.2g 塩分 9.2g	エネルギー 1684Kcal たんぱく質 69.7g 脂質 43.7g 塩分 8.6g	エネルギー 1540Kcal たんぱく質 71.0g 脂質 31.5g 塩分 7.6g	エネルギー 1748Kcal たんぱく質 69.2g 脂質 43.5g 塩分 8.6g
	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	
朝食	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 青菜お浸し 牛乳	ご飯・みそ汁 煮魚 ほうれん草白和え 牛乳	パン・スープ スクランブルエッグ 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 牛乳	ご飯・みそ汁 ぜんまい煮物 納豆 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	栗ご飯・みそ汁 魚金山寺味噌焼き 青菜お浸し 肉じゃが	ご飯・みそ汁 魚幽庵焼き 酢の物 茶碗蒸し	ご飯・みそ汁 餃子 きゅうり中華風和え物 かぼちゃの煮物	ご飯・みそ汁 鮭ムニエル もずく さつまあげ煮物	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	ご飯・みそ汁 豚肉柳川煮 炊き合わせ 切干和え物
成分	エネルギー 1630Kcal たんぱく質 64.8g 脂質 40.3g 塩分 8.8g	エネルギー 1633Kcal たんぱく質 66.9g 脂質 45.2g 塩分 8.3g	エネルギー 1643Kcal たんぱく質 78.8g 脂質 38.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 53.9g 脂質 48.1g 塩分 9.9g	エネルギー 1542Kcal たんぱく質 58.2g 脂質 38.9g 塩分 9.8g	エネルギー 1651Kcal たんぱく質 62.9g 脂質 47.8g 塩分 8.0g	エネルギー 1608Kcal たんぱく質 62.1g 脂質 38.7g 塩分 8.5g
	10月19日(土)	10月20日(日)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	
朝食	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き 切干し大根和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまご豆腐 牛乳	パン・スープ コンペンネーションオムレツ 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 牛乳	いりご飯・みそ汁 竹輪と野菜の煮物 青菜のわさび和え 牛乳	ご飯・みそ汁 鯛煮魚 小松菜浸し 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	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
夕食	ご飯・みそ汁 ちらし寿司 おかひじき和え物 フルーツ	ご飯・みそ汁 ポークチャップ きゅうり酢の物 カブの煮物	発芽玄米ご飯・みそ汁 ヒレカツと魚フライ くるみお浸し 豆腐あんかけ	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ 漬物	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 春菊お浸し かぼちゃのいとこ煮	なめこおろしうどん 牛肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	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
成分	エネルギー 1604Kcal たんぱく質 60.2g 脂質 31.7g 塩分 7.7g	エネルギー 1640Kcal たんぱく質 65.1g 脂質 36.7g 塩分 9.4g	エネルギー 1643Kcal たんぱく質 77.4g 脂質 45.0g 塩分 9.4g	エネルギー 1604Kcal たんぱく質 57.5g 脂質 42.7g 塩分 9.2g	エネルギー 1710Kcal たんぱく質 60.9g 脂質 47.1g 塩分 8.2g	エネルギー 1595Kcal たんぱく質 62.6g 脂質 43.2g 塩分 9.8g	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 64.8g 脂質 45.3g 塩分 8.9g
	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 牛乳	ご飯・みそ汁 さんま生姜煮 ブロッコリーおかかあえ 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 わかめ生姜醤油和え 牛乳	パン・スープ グラタン サラダ・フルーツ ヤクルト	<p>10/8 (月)</p>		<p>霜降 10/23 (火)</p>
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			
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物	海鮮丼 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物	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			
成分	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 64.8g 脂質 45.3g 塩分 8.9g	エネルギー 1691Kcal たんぱく質 70.8g 脂質 37.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1608Kcal たんぱく質 60.7g 脂質 40.3g 塩分 9.7g	エネルギー 1689Kcal たんぱく質 57.9g 脂質 43.9g 塩分 8.3g			