



# せせらぎ <ショートステイ> 献立表 11月



		11月1日(木)		11月2日(金)		11月3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		ご飯・みそ汁 肉じゃが 春菊和え物 牛乳	
昼食		赤飯・みそ汁 鶏肉味噌噌焼き 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 ピーフンソー 漬物		ご飯・みそ汁 牛皿 じゃがいもあんかけ 青菜お浸し	
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 赤魚粕漬け焼 きゅうりともやし酢の物 ふきと油揚げ煮物	
成分	エネルギー 1589Kcal たんぱく質 69.2g 脂質 36.8g 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 1507Kcal たんぱく質 60.7g 脂質 34.9g 塩分 7.8g				
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温やっこ 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	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 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	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 青菜ドレッシング和え 牛乳
昼食	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 カキフライ ほうれん草辛し和え 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	うどん かき揚げ 白菜中華和え 冬瓜あんかけ デザート	栗ご飯・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 フルーツ	チャーハン スープ 春巻き なます フルーツ
夕食	ご飯・みそ汁 生姜焼き キャベツ塩麹あえ 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・みそ汁 筑前煮 和え物 漬物	ご飯・かきたま汁 魚南蛮つけ 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 もやしナムル 厚揚げ焼	ご飯・みそ汁 鮭塩麹焼き おくらおかか和え かぼちゃの煮物
成分	エネルギー 1640Kcal たんぱく質 65.9g 脂質 48.4g 塩分 9.0g	エネルギー 1528Kcal たんぱく質 50.0g 脂質 34.5g 塩分 9.2g	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 71.7g 脂質 37.1g 塩分 9.5g	エネルギー 1545Kcal たんぱく質 53.2g 脂質 43.4g 塩分 8.2g	エネルギー 1667Kcal たんぱく質 67.4g 脂質 44.9g 塩分 9.5g	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 1628Kcal たんぱく質 61.3g 脂質 36.8g 塩分 9.1g
朝食	ご飯・みそ汁 寄せ湯葉けんちん煮し 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	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 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	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 アスパラごま和え 牛乳
昼食	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 サラダ デザート	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	ねぎとろ井 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 さば味噌煮 たけのこおかか和え おくらおろし酢和え 漬物
夕食	ご飯・みそ汁 鶏肉ごまみそ焼 ジャーマンポテト トマトサラダ	ご飯・みそ汁 魚野菜あんかけ 温奴 金平れんこん	枝豆ご飯・みそ汁 魚ホイル焼き 白菜お浸し 和え物 温泉卵	ご飯・みそ汁 すき焼き風煮 和え物 温泉水	さつま芋ご飯・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
成分	エネルギー 1672Kcal たんぱく質 67.0g 脂質 45.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1626Kcal たんぱく質 70.9g 脂質 35.0g 塩分 9.3g	エネルギー 1711Kcal たんぱく質 65.9g 脂質 41.4g 塩分 8.7g	エネルギー 1613Kcal たんぱく質 58.9g 脂質 44.6g 塩分 8.3g	エネルギー 1626Kcal たんぱく質 66.4g 脂質 45.1g 塩分 8.3g	エネルギー 1634Kcal たんぱく質 78.8g 脂質 38.3g 塩分 7.3g	エネルギー 1627Kcal たんぱく質 53.3g 脂質 40.9g 塩分 8.8g
朝食	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 高野豆腐煮物 くるみあえ 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 糖の幽庵焼き 切干し大根和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 たまごどうふ 牛乳	ご飯・みそ汁 干草卵焼き おくらなめ茸和え 牛乳
昼食	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	ご飯・みそ汁 さわら西京焼き 青菜海苔和え 大学芋 漬物	シーフードカレー スープ サラダ フルーツ 漬物	ご飯・豚汁 鮭塩麹漬みそマヨネ焼 白菜のお浸し しらたきとたらご炒め 漬物	そぼろ丼 清まし汁 おろし酢和え じゃがいも煮物 フルーツ
夕食	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 鶏肉塩麹照り焼き 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 じゃがいもたらこ和え 切干和え物	ご飯・みそ汁 ちらし寿司 おかひじき和え物 炊き合わせ	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 揚げ出し豆腐あんかけ くるみあえ やきなす	ご飯・みそ汁 鶏肉治部煮 いんげんごまあえ 漬物
成分	エネルギー 1552Kcal たんぱく質 58.4g 脂質 38.9g 塩分 9.9g	エネルギー 1682Kcal たんぱく質 63.0g 脂質 47.8g 塩分 8.6g	エネルギー 1619Kcal たんぱく質 62.9g 脂質 40.4g 塩分 8.3g	エネルギー 1648Kcal たんぱく質 52.7g 脂質 41.0g 塩分 8.7g	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 1679Kcal たんぱく質 76.2g 脂質 43.1g 塩分 8.5g	エネルギー 1553Kcal たんぱく質 59.0g 脂質 36.8g 塩分 8.6g
朝食	ご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 温奴 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	パン・スープ コンビニーションオムレツ サラダ・フルーツ ヤクルト	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	
昼食	ご飯・みそ汁 エビ焼売 なす漬 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 みそかつ 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	ポークカレー スープ 豆腐サラダ ゼリー 漬物	
夕食	なめこおろしうどん 豚肉甘辛煮 春菊お浸し 竹輪いそべ揚げ	ご飯・みそ汁 餃子 お浸し 切干大根	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	ご飯・みそ汁 豚肉みそかけ 春雨サラダ さつま芋煮物	ねぎとろ井 みそ汁 酢味噌和え 切干大根煮物	きのこごはん・みそ汁 ホワイトみりん焼 白菜梅あえ 茶碗蒸し	
成分	エネルギー 1805Kcal たんぱく質 61.4g 脂質 41.9g 塩分 9.5g	エネルギー 1544Kcal たんぱく質 58.7g 脂質 39.9g 塩分 9.0g	エネルギー 1802Kcal たんぱく質 66.9g 脂質 37.9g 塩分 9.0g	エネルギー 1702Kcal たんぱく質 63.9g 脂質 51.2g 塩分 9.5g	エネルギー 1691Kcal たんぱく質 71.0g 脂質 37.9g 塩分 8.7g	エネルギー 1609Kcal たんぱく質 60.4g 脂質 40.2g 塩分 9.7g	

