

# せせらぎ《ケアハウス》令和2年 1月 献立表

		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)			
朝食		かに粥 具沢山汁 盛り合わせ 京風白和え みかん・甘酒	ご飯 みそ汁 筑前煮 松前漬け おたふく豆	ご飯 みそ汁 いこみこうや きゅうりとワカメの酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ いんげんおかか和え 漬物			
昼食		《おせち》 ちらし寿司 雑煮 おせち	赤飯 清汁 盛り合わせ かまぼこ2種 山菜なめこ・柿ゼリー	ビーフカレー スープ スパサラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト	ご飯 赤だし汁 鶏から揚げ 五目豆煮物 オクラの辛子和え			
夕食		ご飯 みそ汁 うなぎかば焼き 刺身 春菊のゆば浸し メロン	ねぎとろ丼 豚汁 宝玉寄せ いんげんのくるみ和え 和菓子祝いセット	ご飯 貝汁 豚肉のおろしたれ なす生姜醤油和え ほうれん草と栗の白和え	ご飯 清汁 鯖の塩焼き こんにやくと竹輪の煮物 焼き茄子ほん酢かけ フルーツカクテル			
成分		エネルギー 1,976 kcal 蛋白質 88.4 g 脂質 49.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 40.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,906 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 58.9 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1,630 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 47.8 g 塩分 7.5 g			
		1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食		ご飯 みそ汁 さわら幽庵焼き 春菊湯葉煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 いなだ照り焼き 菜の花の白和え 漬物	七草粥 具沢山みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し 小松菜のお浸し 煮豆	クロワッサン・ロールパン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 タラの煮つけ 温泉卵 焼き海苔	ご飯 具沢山みそ汁 しいやも 茄子の揚げ浸し 納豆	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル いんげんのピーナッツ和え 漬物
昼食		焼きそば 玉子スープ カニシューマイ 海藻サラダ	ご飯 みそ汁 牛皿 厚揚げのみぞれあん 温泉卵	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け きんぴらごぼう キャベツピーナッツ和え	菜飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き さつま芋とりんごの重ね煮 おかひじき和え	ご飯 みそ汁 けんちん汁 鯖の西京味噌焼き 切昆布と大豆煮物 青梗菜とかにかま和え	ハヤシライス スープ チョップサラダ 福神漬け プリン	ご飯 赤だし汁 ホッケ干物 筑前煮 餅かまど三つ葉わび和え
夕食		ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきの炒り煮 かぶとほたてのサラダ パイナップル	ご飯 清汁 エビフライ きのこのトマト煮 もずく酢 マンゴー	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン ひじきとくわいのサラダ 杏仁豆腐	餃子 みそ汁 おでん 茄子とピーマンの鍋しぎ 白菜とわげきのしらす和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 餃子 がんも煮物 長芋となめこ和え アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 春雨サラダ みかん	ごはん みそ汁 酢豚 ピーマン炒め 三色ナムル キウイフルーツ
成分		エネルギー 1,794 kcal 蛋白質 74.3 g 脂質 70.9 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1,638 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 54.5 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 43.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,602 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 43.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 38.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,925 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 74.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,619 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 42.0 g 塩分 8.4 g
		1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食		ご飯 みそ汁 鯖塩焼き なめ茸豆腐 漬物	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 しらすおろし 漬物	ご飯 みそ汁 ポトフ いんげん白和え 漬物	食パン ポタージュ ベーコン入りスクランブル グリーンサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊湯葉煮浸し 漬物	ご飯 具沢山みそ汁 赤魚塩焼き 茄子の揚げ浸し 納豆	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 焼き海苔
昼食		ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ炒め物 里芋のごま味噌 ツナとブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 五目大豆煮 白菜と茗荷のお浸し	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース ベーコンとほうれん草ソテー カリフラワーとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 ポテトサラダ はちみつレモンゼリー	《食育メニュー》 ご飯・みそ汁 さばの味噌焼き 大根の海苔あんかけ ささみと青梗菜の酢の物	ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ 蓮根とくらげの煮物 水菜の柚子和え	ご飯 みそ汁 アジフライとエビカツ ひじきの炒り煮 かぶ含煮 キャベツ梅和え りんご
夕食		ご飯 みそ汁 鯖の味噌漬けホイル包み 切干大根煮 スパサラダ フルーツカクテル	ご飯 スープ えびチリソース 春巻き キャベツの中華サラダ マンゴー	ご飯 豚汁 プリの塩麹焼き 卵の花 わげきとあさりのめた オレンジ	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の煮物 ツナとブロッコリーサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 スープ 麻婆豆腐 豆苗炒め 春雨サラダ パイナップル	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 ホッケ干物 かぼちゃの煮物 もずく酢 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 かぶ含煮 キャベツ梅和え りんご
成分		エネルギー 1,786 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 60.2 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,707 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 44.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,851 kcal 蛋白質 71.6 g 脂質 61.9 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1,776 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 46.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,686 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 53.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,820 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 52.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,878 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 63.6 g 塩分 7.8 g
		1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食		麦ご飯 みそ汁 高野豆腐と海老の卵とじ とろろ 煮豆	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き卵 青菜と油揚げの煮浸し 納豆	ご飯 みそ汁 鯖塩焼き いんげんの胡麻和え 昆布佃煮	ロールパン スープ えびグラタン グリーンサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ さつま芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン おくらとの和えもの 漬物	ご飯 みそ汁 たららの粕漬焼 ブロッコリーの煮浸し 漬物
昼食		ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 10種のサラダ	ご飯 みそ汁 ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 白米香味和え	ご飯 みそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ 里芋煮とがし モロヘイヤと油揚げお浸し	生薬の炊き込みご飯 みそ汁 ぶり照り焼き はすと白滝のピリ辛炒め 水菜ときこの柚子浸し	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン 高野豆腐の煮物 キャベツ大葉和え	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き さつま芋甘煮 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 清汁 鶏肉のゆず胡椒風味焼き 切昆布煮物 スパサラ
夕食		ご飯 清汁 ぎんだらの西京焼き さつま芋のレモン煮 春菊のお浸し グレーゼリー	ご飯 みそ汁 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 もやしザーサイ和え オレンジ	ご飯 みそ汁 金目鯛の煮付け 温奴 切干大根とみかんのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 とんかつ ブロッコリーかあんかけ トマトサラダ 手作り漬物	ご飯 みそ汁 黒むつ醤油焼き ちくわの磯部揚げ 海老と枝豆のマリネ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 生野菜サラダ 福神漬け ミルクプリン	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 茶碗蒸し みかんのオロシ酢 いちごヨーグルト
成分		エネルギー 1,696 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 42.6 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,873 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 67.9 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,614 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 43.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,540 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 49.2 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,854 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 67.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,715 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 54.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,537 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 35.6 g 塩分 7.2 g
		1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	
朝食		ご飯 みそ汁 いわしつみれと野菜煮 冷奴 漬物	ご飯 みそ汁 マスのムニエル 茄子の揚げ浸し 昆布佃煮	ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこのソース 白菜と菊菜の胡麻和え 漬物	食パン ポタージュ 目玉焼きとウインナー グリーンサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 牛肉と里芋の煮物 かぼちゃサラダ 納豆	麦ご飯 みそ汁 アジ塩焼 とろろ 漬物	
昼食		ご飯 みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 冬瓜と結昆布の煮物 おくらとしらすおかか和え	ご飯 みそ汁 カキフライ ぜんまい煮 彩野菜のお浸し	ご飯 みそ汁 赤だし汁 ぎんだらの西京焼き さつま芋のレモン煮 ホウレン草の白和え	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 小松菜ときのこの煮物 にらともやしのナムル	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き 糸ごんの明太子和え 酢味噌和え	ビーフカレー スープ チョップサラダ 福神漬け オレンジゼリー	
夕食		ご飯 スープ ハンバーグマトソース 切干大根煮 春雨サラダ りんご	ご飯 みそ汁 けんちん汁 刺身 卵の花 小松菜のゴマ和え みかん	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘味噌焼き えび野菜しんじょあんかけ ブロッコリーと塩昆布和え 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 さつま揚げと野菜の煮物 鶏の中華サラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ひじき炒り煮 もやしのザーサイ和え キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 野菜のトマト煮 かぶとツナのサラダ マンゴー	
成分		エネルギー 1,564 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 36.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,576 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 41.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,769 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 54.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,847 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 60.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1,791 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 61.0 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,860 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 64.3 g 塩分 7.4 g	

※ 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。ご了承ください。  
 ※ ご利用者様のお声を参考に骨付きの魚を提供する日があります。小骨にご注意下さい！  
 ※ お食事のお持ち帰りはご遠慮ください。

