

せせらぎ ≪ ケアハウス ≫ 令和2年 9月 献立表

		9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)		
朝食		ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮 牛乳	レーズン・ロールパン スープ エビグラタン グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草オムレツ オクラお浸し 漬物 牛乳	麦ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 とろろ 焼き海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し いんげんのピーナッツ和え 漬物 牛乳		
昼食		赤飯 みそ汁 ぎんだらの西京焼き 厚揚げのスパイシー炒め 小松菜とゆばお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆煮物 おかひじき和え物	焼きそば スープ えびシューマイ 白菜と茗荷のお浸し	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 ニンジンラペ	赤だし汁 ホッケ干物 筑前煮 ひじきとくわいのサラダ		
夕食		ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶとほたてのサラダ モモゼリー	ご飯 清汁 鯖の文化干し フキのおかか煮物 もずく酢 ミルクプリン	ご飯 みそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ 根菜の煮物 小松菜のゴマ酢和え 梨	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き さつま揚げと野菜の煮物 長芋となめこ和え 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン かぼちゃの煮物 コールスローサラダ フルーツカクテル		
成分		エネルギー 1,560 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 43.6 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1,856 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 76.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,640 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 61.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,842 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 48.3 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1,751 kcal 蛋白質 77.2 g 脂質 56.8 g 塩分 6.9 g		
		9月6日(日)	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)	9月12日(土)
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 ししゃも 納豆 茄子の揚げ浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル ほうれん草のわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 しらすおろし 煮豆 牛乳	食パン ポタージュ スペイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 鯖塩焼き なめ茸豆腐 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 菜の花のお浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 焼き海苔 牛乳	
昼食	ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 白菜香味和え	ご飯 みそ汁 海老と野菜のにんにく炒め ひじきの炒り煮 なます	《世界のレシピ/インド》 バターマサラカレー ライタサラダ カリフラワーのサブジ タマネギのアチャール 飲むヨーグルト	《重陽の節供》 丸ごと菊花の天ぷらうどん いなり寿司 根菜のそぼろあんかけ 栗のムース	ご飯 スープ 豚肉のおろしたれ じゃが芋金平 キャベツ梅和え	ご飯 清汁 カレイの味噌マヨ焼き ベーコンとほうれん草ソテー 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 さばの味噌焼き きんぴらごぼう みかんのオロシ酢	
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の香草焼き ソーセージときのこトマト ポテトサラダ オレンジ	ご飯 スープ 酢豚 豆苗炒め 3色ナムル マンゴープリン	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き ガンモの煮物 スパゲッティサラダ デラウェア	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーと卵のサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 豚汁 ぎんだらの西京焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 大根とじゃこのサラダ ゴールドキウイ	ご飯 スープ 餃子 たけのこ土佐煮 もずく酢 マンゴー	ご飯 みそ汁 親子煮 卵の花 青菜の白あえ りんご	
成分	エネルギー 1,883 kcal 蛋白質 75.5 g 脂質 65.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,720 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 46.6 g 塩分 9.9 g	エネルギー 2,009 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 67.4 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1,563 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 38.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,568 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 44.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,617 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 49.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,788 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 57.1 g 塩分 5.9 g	
		9月13日(日)	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ポトフ 五色なます 漬物 牛乳	麦ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース とろろ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 にしん甘露煮 納豆 青梗菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ロールパン・クロワッサン スープ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 玉子豆腐 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ブロッコリーのお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き さつま芋サラダ 煮豆 牛乳	
昼食	ハヤシライス スープ チョップドサラダ 福神漬け プリン	ご飯 スープ 鰯フライとエビカツ 切昆布煮物 鶏の中華サラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 温野菜サラダ もやしザーサイ和え	ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し シューマイ わけぎとあさりのめた	ご飯 みそ汁 ハンバーグトマトソース はすと白滝のピリ辛炒め ひじきとくわいのサラダ	冷やし中華 スープ 魚河岸揚げ煮 アップルゼリー	ご飯 みそ汁 メバルの煮つけ 五目豆煮物 大根とじゃこのサラダ	
夕食	《骨付き魚の日》 ご飯・清汁 大魚/ホッケ干物 冬瓜のあんかけ 春雨サラダ グレープゼリー	ご飯 みそ汁 肉じゃが ちくわの磯部揚げ かぶサラダ 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 けんちん汁 さんまの塩焼き さつま芋甘煮 おくらとしらすおかか和え ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 茄子とピーマンの鍋しぎ たらもサラダ オレンジ	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあん 小松菜のゴマ酢和え マンゴー	《食育献立/柚子胡椒》 ご飯・みそ汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 若竹煮 焼き茄子ぼん酢かけ キウイフルーツ	ビーフカレー スープ チョップドサラダ 福神漬け 梨	
成分	エネルギー 1,899 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 65.1 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1,936 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 54.9 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,971 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 70.9 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,766 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 57.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,734 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 49.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,597 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 44.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,858 kcal 蛋白質 70.9 g 脂質 56.2 g 塩分 6.7 g	
		9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 おくら胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 茄子の揚げ浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 冷奴 漬物 牛乳	食パン ポタージュ スコッチエッグ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 さんまレモン煮 モロヘイヤのお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 海老団子の煮物 五色なます 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さわら柚庵焼き 菜の花のわさび和え 焼き海苔 牛乳	
昼食	ご飯 みそ汁 鯖の野菜あんかけ 里芋のごま味噌 ブロッコリーと塩昆布和え	《敬老の日/祝い御膳》 ちらし寿司 清汁 お重盛り合わせ	ご飯 みそ汁 鯖塩焼き かぼちゃの煮物 ささみと青梗菜の酢の物	ご飯 みそ汁 八宝菜 かぶ含煮 茄子の中華和え	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 切干大根煮 海藻サラダ	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け 里芋の柚子味噌田楽 チンゲン菜のなめ茸和え	ご飯 みそ汁 牛肉の柳川風煮 五目巾着煮 めかぶ和え	
夕食	《シフォンケーキの日》 ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 蓮根とキクラゲの煮物 香味冷奴 季節のシフォンケーキ	ご飯 みそ汁 真鱈のもろみ漬焼き さつま芋のレモン煮 モロヘイヤのお浸し デラウェア	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニマスタード焼き 冬瓜と結晶布の煮物 ピーンズサラダ おはぎ	ご飯 けんちん汁 和風豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつま芋サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 カレイの南蛮漬け 茄子とピーマンの鍋しぎ コールスローサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏と野菜のカリバタ炒め 野菜しんじょ餡かけ かぼちゃサラダ 黒糖葛餅	ご飯 みそ汁 金目塩焼き 厚揚げのみぞれあん トマトサラダ オレンジ	
成分	エネルギー 1,784 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 57.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,558 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 43.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,564 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 36.2 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1,657 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 38.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,637 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 44.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,682 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 41.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,647 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 51.6 g 塩分 6.8 g	
		9月27日(日)	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)			
朝食	ご飯 みそ汁 ロールキャベツトマトソース ゴボウサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラのゴマ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き卵 納豆 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳	サンドイッチ スープ グリーンサラダ バナナ ヤクルト				
昼食	ご飯 みそ汁 えびチリソース ぜんまい煮 ザーサイ豆腐	ご飯 みそ汁 けんちん汁 カレイの煮付け 厚揚げのみぞれあん 春雨とくらげのサラダ	上海風あんかけ焼きそば スープ オクラの辛子和え マンゴー	ご飯 みそ汁 ぎんだらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 ツナとカリフラワーサラダ				
夕食	ご飯 清汁 さばの味噌煮 大根の帆立あん 空豆とコーンのサラダ プリン	ご飯 みそ汁 ヒレカツ 卵の花 白菜梅和え パイナップル	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き ブロッコリーカニあんかけ 春菊のお浸し 巨峰	シーフードカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け 青りんごゼリー				
成分	エネルギー 1,839 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 60.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 33.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,758 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 56.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,503 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 42.8 g 塩分 7.1 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！			

※ 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。
 ※ 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。