

# せせらぎ ケアハウス

## 令和2年 10月 献立表

		10月1日(木)		10月2日(金)		10月3日(土)									
朝食		ご飯 みそ汁 マスのムニエル 青菜のわさび和え	ご飯 みそ汁 いなだ照り焼き ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し 茄子の揚げ浸し											
昼食		煮豆 牛乳 赤飯 清汁 鶏肉の甘辛味噌焼き 里芋煮っ転がし わけぎとイカのぬた	煮豆 牛乳 ご飯 みそ汁 エビフライ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ	漬物 牛乳 ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 冬瓜と結昆布の煮物 いんげんの白和え											
夕食		<十五夜> ご飯・みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え 十五夜ゼリー	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース じゃがの煮物 おかひじき和え物 マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 切干大根煮 トマトサラダ クワイフルーツ											
成分		エネルギー 1,671 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 42.2 g 塩分 7.4 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 1,820 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 67.2 g 塩分 7.0 g											
		10月4日(日)		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)		10月10日(土)	
朝食		ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し 煮豆 牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 鶏レバーの煮物 納豆 オクラの海苔和え 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげんおおか和え 漬物 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 肉団子の照り煮 いんげんごま和え 焼き海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 菜の花の白和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 いわしのゆず味噌煮 玉子豆腐 漬物 牛乳							
昼食		スープ 黒豚シューマイ ぜんまい煮 ささみと青梗菜和え	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け えび野菜しんじょ餡かけ モロヘイヤのお浸し	ご飯 みそ汁 牛皿 温野菜サラダ 温泉卵	栗ご飯 清汁 黒むつの照り焼き 厚揚げの煮物 笹カマの中華和え	ご飯 みそ汁 とんかつ 蓮根とキクラゲの煮物 海老と枝豆のマリネ	<世界のレシピ/台湾> ルーロー飯 麻油鶏 涼拌小黃瓜 豆花	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう わけぎとイカのぬた							
夕食		ご飯 みそ汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き 揚げ出し豆腐 白菜と分葱お浸し デラウェア	<食育イベント/かぼちゃ> ご飯・みそ汁 牛肉とピーマン炒め かぼちゃの煮物 ブロッコリーと塩昆布和え オレンジ	ご飯 みそ汁 とろろの塩焼き 野菜のトマト煮 冷奴 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 生野菜サラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト	ご飯 みそ汁 金目鯛の煮付け 茶碗蒸し みかんのオロシ酢 青りんごゼリー	ご飯 みそ汁 牛肉の梅醤油焼き 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 けんちん汁 サーモンフライ 茄子とピーマンの鍋しぎ ほうれん草菊花和え 梨							
成分		エネルギー 1,646 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 44.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,709 kcal 蛋白質 73.6 g 脂質 45.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,984 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 84.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,831 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 59.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,673 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 40.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,908 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 77.8 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,660 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 45.8 g 塩分 6.8 g							
		10月11日(日)		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月17日(土)	
朝食		ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き卵 納豆 きゅうりとワカメの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのお浸し 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツきのソース 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮 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 ほうれん草オムレツ オクラわさび和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 菜の花の白和え 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		ご飯 みそ汁 黒むつ醤油焼焼き 野菜のトマト煮 サツマイモサラダ	ご飯 みそ汁 牛焼肉 小松菜とあげの煮物 白菜梅和え	焼きそば スープ えびシューマイ 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	ご飯 みそ汁 ぎんだらの西京焼き 厚揚げのスパイシー炒め 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 ニンジンラベ	ご飯 みそ汁 ひじきとくわいのサラダ							
夕食		ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶ含煮 マカロニサラダ オレンジ	ご飯 スープ えびチリソース 春巻き 3色ナムル 杏仁豆腐	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 柿	ご飯 清汁 さんまの塩焼き フキのおかか煮物 もずく酢 煮豆	ご飯 みそ汁 きこの炊き込みご飯 みそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 小松菜のゴマ酢和え りんご	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 タンリーチキン 根菜の煮物 キャベツ大葉和え フルーツカクテル							
成分		エネルギー 1,906 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 74.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,746 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 55.7 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,614 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 58.1 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1,815 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 72.6 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1,616 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 46.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,919 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 55.6 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1,725 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 57.1 g 塩分 7.0 g							
		10月18日(日)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月24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 鯖塩焼き なめ茸豆腐 煮豆 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 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		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 清汁 金目塩焼き 厚揚げのみぞれあん めかぶ和え	キーマカレー スープ グリーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 きのこの炊き込みご飯 みそ汁 カレーの煮付け 肉じゃが なます 水菜の柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 海老と野菜のにんにく炒め ひじきの炒り煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け ベーコンとほうれん草ソテ 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 さつま芋サラダ オレンジ	ご飯 スープ 酢豚 豆苗炒め 3色ナムル 巨峰	ご飯 みそ汁 鱈の味噌漬けホイル焼 ガンモの煮物 スパゲッティサラダ 季節のシフォンケーキ	<秋の味覚松花堂弁当> 松茸ご飯・お吸い物 ぎんだらの西京焼き 刺身 天ぷら 季節のデザート	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル かぼちゃのいとこ煮 カリフラワーと卵のサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 親子煮 卵の花 もずく酢 りんご								
成分		エネルギー 1,787 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 54.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,611 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 44.9 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1,740 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 44.8 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,680 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 40.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,817 kcal 蛋白質 88.9 g 脂質 55.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 42.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,761 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 54.6 g 塩分 6.4 g							
		10月25日(日)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)		10月31日(土)	
朝食		ご飯 みそ汁 赤魚塩焼き 五色なます 漬物 牛乳	栗ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース とろろ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 納豆 青梗菜と油揚げの煮浸し 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 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 さつま芋サラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き ブロッコリーのお浸し 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 鱈フライとエビカツ 切昆布煮物 鶏の中華サラダ	ご飯 スープ 餃子 温野菜サラダ もやしザーサイ和え	ご飯 みそ汁 ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 白菜香味和え	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	<ハロウィン> ピラフ・ミニストローネ ハロウィンプレート ニンジンとオレンジのラベ ハロウィンデザート								
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 柿	ご飯 けんちん汁 ぶりの豆鼓蒸し さつま芋甘煮 おくらとしらすおおか和え オレンジ	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 煮豆	ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 里芋のそぼろあん 小松菜のゴマ酢和え 巨峰	ご飯 みそ汁 チョップドサラダ 福神漬け マンゴー	ご飯 みそ汁 メバルの煮つけ 五目豆腐 焼き茄子ぼん酢かけ ミルクプリン							
成分		エネルギー 1,824 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 59.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,987 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 55.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,852 kcal 蛋白質 75.0 g 脂質 55.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,641 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 47.6 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,933 kcal 蛋白質 73.3 g 脂質 69.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,912 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 66.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,839 kcal 蛋白質 82.8 g 脂質 46.8 g 塩分 8.0 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。



HOUYUKAI