

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和3年 8月 献立表

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)
朝食	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	麦ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 とろろ 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ブレンオムレツ 春菊湯葉浸し 焼き海苔・牛乳 ねぎとろ丼	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 寄せゆばけんちん煮 オクラ海苔和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 アジ塩焼き 茄子の揚げ浸し 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブルエッグ ほうれん草のわさび和え 漬物・牛乳
昼食	赤飯 みそ汁 鯖の塩焼き フキのおかか煮物 おかひじき和え物	ハヤシライス スープ チョップサラダ プリン	ご飯 みそ汁 豚汁 大学芋 きのこのおろし和え	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 ホッケ干物 厚揚げのスパイシー炒め 白菜と茗荷のお浸し	ごはん みそ汁 そぼろと野菜のビビンバ 豆腐と海苔の韓国風スープ 温泉卵 マンゴー	ご飯 みそ汁 赤だし汁 ホキの山椒焼き 筑前煮 焼き茄子
夕食	あなごの薬味ちらし丼 しじみの赤だし汁 かぶき煮 白菜ときゅうりの梅和え オレンジ	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 五目煮物 もずく酢 巨峰	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 アメリカンチェリー	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き つみれと野菜の煮物 長芋となめこ和え 煮豆	ご飯 みそ汁 タンダーリーチキン さつま芋とりんこの重ね煮 キャベツピーナッツ和え 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鯖の香辛焼き ソーセージときのこトマト きゅうりとかにかま酢の物 すいか	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
成分	エネルギー 1,488 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 43.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,822 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 66.3 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,741 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 57.7 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,644 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 46.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,683 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 51.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,741 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 56.0 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,568 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 39.8 g 塩分 6.3 g
	8月8日(日)	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 しらすおろし 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き なめ茸豆腐 漬物・牛乳	食パン バタージュ スパイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 焼き海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 さわら柚庵焼き ブロッコリーのお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのソース 五色なます 漬物・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマン炒め ベーコンとほうれん草ステーキ なます	ご飯 みそ汁 鰯フライとエビカツ 卵の塩 水菜の柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 かき揚げそば いなり寿司 ブロッコリーの塩昆布和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 ホキの照り焼き 肉じゃが みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け きんぴらごぼう 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 温野菜サラダ もやしザーサイ和え	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 切昆布煮物 わけぎとあさりのめた
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の味噌漬けホイル焼き かばやのいとし煮 スパゲッティサラダ 夏みかん缶	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル 冬瓜のあんかけ カリフラワーと卵のサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 竹輪とこんにやくの煮物 ところてん ゴールドキウイ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこ土佐煮 もずく酢 手作り漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 がんもの煮物 棒棒鶏サラダ テラウェア	《 骨付き魚の日 》 ご飯・みそ汁 鶏・けんちん汁 銀鱈の西京焼き かぼちゃの煮物 オクラとしらすおかつ和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ たらもサラダ 枝豆
成分	エネルギー 1,705 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 47.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,618 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 47.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,795 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 58.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,537 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 33.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,700 kcal 蛋白質 73.4 g 脂質 42.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 48.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,709 kcal 蛋白質 70.6 g 脂質 47.5 g 塩分 5.7 g
	8月15日(日)	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 にしん甘露煮 さつま芋サラダ 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウィンナー ほうれん草の辛子和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き 玉子豆腐 漬物・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 マスのムニエル 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 赤魚塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ モロヘイヤのお浸し 煮豆・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 えびシューマイ 菊菜とゆばのお浸し	ご飯 みそ汁 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	ご飯 みそ汁 ハンバーグマトソース はすと白滝のピリ炒め スパゲティサラダ	ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し シューマイ 焼き茄子	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ じゃが芋金平 キャベツ梅和え	レモンライスのドライカレー スープ ビクルス マンゴー	ご飯 みそ汁 黒酢豚 ビーフン炒め ブロッコリーの塩昆布和え
夕食	《 産地直送京野菜御膳・食育 》 雑穀米・清汁 賀茂茄子の海老詰め揚げ ハモの湯引き 京トマトの煮浸し 抹茶の葛焼	《 赤だし汁 》 赤だし汁 ゴーヤチャンプルー 野菜しんじょう揚げ きのこのおろし和え キウイフルーツ	《 リクエストメニュー 》 ねぎとろ丼 豚汁 さつま芋のレモン煮 モロヘイヤのお浸し マンゴー	《 シンフォニーの日 》 ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 蓮根とキクラゲの煮物 かぶサラダ 黒糖葛餅	《 シンフォニーの日 》 ご飯・みそ汁 メバルの煮付け 五目煮物 ほうれん草の海苔和え すいか	《 シンフォニーの日 》 ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ 茄子とピーマンの鍋しぎ ビーンズサラダ 季節のシンフォニー	《 シンフォニーの日 》 ご飯・みそ汁 鮭塩焼き 大根の帆立あん ゴーヤの中華サラダ 梨
成分	エネルギー 1,912 kcal 蛋白質 75.3 g 脂質 63.9 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1,692 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 49.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,744 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 50.9 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,771 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 60.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,581 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 37.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,782 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 58.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,657 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 40.1 g 塩分 7.7 g
	8月22日(日)	8月23日(月)	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 オクラの和え 納豆・牛乳	麦ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 とろろ 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 漬物・牛乳	食パン バタージュ 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 いなだ照り焼き 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ いんげんおかつ和え 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
昼食	《 納涼祭 》 お好み焼き 焼き鳥・つくね串 枝豆 すいか	《 夏メニュー 》 沖繩そば ゴーヤとツナの和え オレンジゼリー	《 夏メニュー 》 チキンステーキ 切干大根煮 海藻サラダ	《 お刺身献立 》 ご飯・みそ汁 かつおのたたき ブロッコリー・カニあんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 枝豆	《 お刺身献立 》 けんちん汁 カレーの幽庵焼き 厚揚げのみぞれあん 春雨とらげのサラダ ビーフカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け 青りんごゼリー	《 お刺身献立 》 えびチリソース 春巻き ザーサイ豆腐	《 お刺身献立 》 鮭の南蛮漬け 里芋のごま味噌 コールスローサラダ
夕食	ご飯 豚汁 ぶり照り焼き 野菜コロッケ 香味冷奴 フルーツカクテル	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	《 お刺身献立 》 ご飯・みそ汁 かつおのたたき ブロッコリー・カニあんかけ チンゲン菜のなめ茸和え 枝豆	《 お刺身献立 》 牛肉とオクラの梅炒め 炒り豆腐 かばやサラダ 手作り漬物	《 お刺身献立 》 生野菜サラダ 福神漬け 青りんごゼリー	《 お刺身献立 》 さばの味噌煮 冬瓜と結昆布の煮物 切干大根の和え プリン	《 お刺身献立 》 メンチカツ 卵の花 セロリとかぶのツナサラダ パイナップル
成分	エネルギー 1,774 kcal 蛋白質 76.0 g 脂質 66.0 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,641 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 41.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,491 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 33.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,789 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 54.3 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,822 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 68.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,845 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 60.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,685 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 43.4 g 塩分 6.5 g
	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)	 今月の駅弁について 8月の駅弁はお休みになります。 (オリンピックでの交通規制と、 取引業者の夏季の 配送ルールにより) あらかじめご了承ください。			
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 白菜と菊菜の胡麻和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 青菜のわさび和え 焼き海苔・牛乳				
昼食	三色丼 具沢山みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 さばの味噌焼き 厚揚げのみぞれあん ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 清汁 豚肉の柳川風煮 里芋煮つけ わけぎとイカのめた				
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の塩漬焼き さつま芋のレモン煮 春菊のお浸し 梨	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛味噌焼き 五目汁煮 トマトサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 鯖の生味噌油焼き 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ				
成分	エネルギー 1,523 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 40.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,912 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 74.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 40.9 g 塩分 6.1 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。