

# 《 ケアハウスせせらぎ 》 令和3年 10月 献立表

10月31日(日)		10月1日(金)				10月2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 牛肉と里芋の煮物 とろろ 漬物・牛乳																								
昼食	ピラフ・ミネストローネ 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	※10/15(金) 夕食で駅弁を 選択しなかった方の献立は、 以下の通りです。  きのご飯・スープ・ 赤魚の柚子胡椒風味焼き・ さつま芋の甘煮・ 白菜と分葱のお浸し・柿				ご飯 みそ汁 鶏の味噌焼き かぼちゃの煮物 胡瓜とわかめの酢の物																								
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の味噌漬けホイル焼き かぼちゃのいとこ煮 スパゲッティサラダ みかん	一日の成分 エネルギー 1647 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 43.1 g 塩分 7.6 g				ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 蓮根とキクラゲの煮物 ピーンズサラダ アセロラゼリー																								
成分	エネルギー 1,888 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 47.6 g 塩分 9.4 g					エネルギー 1,946 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 59.0 g 塩分 9.1 g																								
10月3日(日)		10月4日(月)		10月5日(火)		10月6日(水)		10月7日(木)		10月8日(金)		10月9日(土)																		
朝食	ご飯 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんのおかか和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 菜の花のわさび和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 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 ロールキャベツマトソース ブロッコリーのお浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 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	朝食	ご飯 みそ汁 わかめうどん ささみと青梗菜の酢の物 はちみつレモンゼリー	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 鮭のムニエル 里芋の柚子味噌田楽 チンゲン菜のなめ茸和え	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 冬瓜と結昆布の煮物 香味冷奴 フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 けんちん汁 和風豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 きのこの炊き込みご飯 みそ汁 カレーの南蛮漬け ブロッコリー・カニあんかけ コールスローサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 黒糖葛餅	朝食	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 若竹煮 切干大根の和え プリン	ご飯 みそ汁 えびチリソース ゼンマイ煮 ザーサイ豆腐 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	朝食	ご飯 みそ汁 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	成分	エネルギー 1,455 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 33.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 50.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 33.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,759 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 57.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,898 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 60.8 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1,498 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,869 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 63.9 g 塩分 6.3 g
10月10日(日)		10月11日(月)		10月12日(火)		10月13日(水)		10月14日(木)		10月15日(金)		10月16日(土)																		
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 菜の花の白和え 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	ご飯 みそ汁 鱈の塩焼き 菜の花のお浸し 焼き海苔・牛乳	朝食	食パン ポターージュ スペイン風オムレツ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	朝食	ご飯 みそ汁 寄せ揚げけんちん煮 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳	朝食	ご飯 みそ汁 寄せ揚げけんちん煮 五色なます 漬物・牛乳	朝食	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 鶏レバーの煮物 オクラの海苔和え 納豆・牛乳	朝食	ご飯 みそ汁 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	朝食	ご飯 みそ汁 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															
昼食	具沢山みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 グレーゼリー	具沢山みそ汁 ホキの照り焼き 揚げ出し豆腐 ツナとカラッパウーのサラダ	具沢山みそ汁 手打ちそば 野菜天ぷら盛り合わせ オクラの辛子和え そばゼリー	《手打ちそばイベント》 手打ちそば 野菜天ぷら盛り合わせ オクラの辛子和え そばゼリー	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚肉・温泉卵 温野菜サラダ																	
夕食	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 さんま塩焼き さつま芋のレモン煮 春菊のお浸し りんご	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 豚と厚揚げの甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え オレンジ	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 鱈の生姜醤油焼き 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース じゃが芋の煮物 おかひじき和え物 パイナップル	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 根菜の煮物 トマトサラダ オレンジゼリー	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え	《骨付き魚の日》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ゼンマイ煮 ささみと青梗菜和え																
成分	エネルギー 1,716 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 64.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,514 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 40.5 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,505 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 39.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,789 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 50.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,662 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 47.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,947 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 62.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,855 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 60.8 g 塩分 7.7 g																							
10月17日(日)		10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)		10月23日(土)																		
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草の辛子和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげんごま和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ 冷奴 漬物・牛乳	朝食	ロールパン・クロワッサン スープ	朝食	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	朝食	ご飯 みそ汁 いわしの柚子味噌煮 玉子豆腐 漬物・牛乳	朝食	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 胡瓜とわかめの酢の物 納豆・牛乳	朝食	ご飯 みそ汁 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	朝食	ご飯 みそ汁 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															
昼食	ご飯 みそ汁 エビフライ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 鱈の塩焼き 野菜のトマト煮 わけぎとアサりのめた	ご飯 みそ汁 小松菜とあけの煮物 海老と枝豆のマリネ	《シフォンケーキの日》 食パン スープ 餃子・卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し 季節のシフォンケーキ	朝食	ご飯 みそ汁 カレーうどん チンゲン菜のなめ茸和え 杏仁豆腐	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ														
夕食	ご飯 みそ汁 とろろの塩焼き 厚揚げのみぞれあん 春菊のわさび和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 赤だし汁 じゃがいもチキンのたまねぎソース 切干大根煮 きのこのおろし和え 巨峰	ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 茶碗蒸し みかんのオロロ酢 青りんごゼリー	《シフォンケーキの日》 食パン スープ 餃子・卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し 季節のシフォンケーキ	朝食	ご飯 みそ汁 カレーうどん チンゲン菜のなめ茸和え 杏仁豆腐	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ												
成分	エネルギー 1,719 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 51.0 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,782 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 61.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,591 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 35.8 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 38.9 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,554 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 45.6 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,683 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 48.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,651 kcal 蛋白質 74.1 g 脂質 35.0 g 塩分 9.6 g																							
10月24日(日)		10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)		10月30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	ご飯 みそ汁 ポトフ いんげんのピーナツ和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 プレーン湯葉浸し 春菊湯葉浸し 焼き海苔・牛乳	朝食	食パン ポターージュ スコッチエッグ グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	朝食	ご飯 みそ汁 寄せ揚げけんちん煮 オクラ海苔和え 漬物・牛乳	朝食	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	朝食	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	朝食	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	朝食	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	朝食	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													
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目煮煮物 おかひじき和え物	ご飯 みそ汁 ハヤシライス スープ チョップドサラダ プリン	朝食	モロヘイヤとオクラのどろろスープ さばの味噌煮 炒り豆腐 ひじきとくわいのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 ニンジンラベ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ												
夕食	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン かぶとほたてのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 メバルのちゃんちゃん焼き ふきとあさりの生姜煮 もずく酢 巨峰	ご飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 五目中華煮 トマトサラダ オレンジ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ	朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き こんにやくごぼう 大根とじゃこのサラダ											
成分	エネルギー 1,645 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 52.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,686 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 54.3 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,962 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 78.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,746 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 44.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,749 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 54.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,792 kcal 蛋白質 81.2 g 脂質 54.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,547 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 38.4 g 塩分 6.3 g																							

※ 仕入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！

※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けください。



HOUYUKAI