

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和4年 1月 献立表

	1月30日(日)	1月31日(月)					1月1日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ いんげんおかか和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いなだ照り焼き 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳					かに粥 具沢山汁 盛り合わせ 菜の花の白和え みかん・甘酒 《おせち料理》 ちらし寿司 雑煮 おせち	
昼食	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	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 みそ汁 銀だら西京焼き こぼたの刺身 春菊のゆば浸し 果物盛り合わせ	
夕食	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	ご飯 清汁 さばの味噌煮 若竹煮 切り干し大根の和え プリン					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	
成分	エネルギー 1,845 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 60.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,853 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 60.5 g 塩分 9.3 g					エネルギー 1,848 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 43.9 g 塩分 11.6 g	
	1月2日(日)	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 筑前煮 松前漬 おたふく豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いこみこうや 胡瓜とわかめの酢の物 漬物・牛乳	ご飯 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 ごぼうサラダ 納豆・牛乳	レズン・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	麦ご飯 みそ汁 タラの煮付け とろろ 漬物・牛乳	《七草の日》 七草粥・具沢山みそ汁 かに入り卵蒸し 白菜と菊菜の胡麻和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 いんげんのピーナツ和え 漬物・牛乳	
昼食	赤飯 清汁 盛り合わせ串 えびと貝柱の若菜蒸し 山菜なめこ・ロゼリー	キーマカレー スープ グリーンサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	わかめつどん ささみと青梗菜の酢の物 ふきとあさりの生姜煮 はちみつレモンゼリー	みそ汁 鶏のネギソース プロッコリーカニあんかけ モロヘイヤのお浸し	ご飯 清汁 赤魚の甘酒味噌漬焼き きんぴらごぼう 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆腐煮 おかひじや和え物	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	ご飯 みそ汁 ホキのちゃんちゃん焼き こんにやくごぼう もずく酢 フルーツカクテル
夕食	ねごとろ弁 豚汁 牛肉二色巻 盛り合わせ 和菓子祝いセット	ご飯 スープ 餃子 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し りんご	ご飯 みそ汁 ササミチーズフライ 茄子とピーマンの鍋しぎ ほうれん草菊花和え マンゴープリン	ご飯 豚汁 ひじき豆腐ハンバーグ 糸こんにゃく明太子和え 小松菜のゴマ酢和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 ガンモの煮物 大根とじゃこのサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン かぶとじゃこのサラダ パイナップル	ご飯 みそ汁 ホキのちゃんちゃん焼き こんにやくごぼう もずく酢 フルーツカクテル	
成分	エネルギー 1,797 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 38.3 g 塩分 11.9 g	エネルギー 1,709 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 45.5 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,528 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 35.0 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,518 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 43.1 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,606 kcal 蛋白質 73.2 g 脂質 33.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,632 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 54.9 g 塩分 11.3 g	エネルギー 1,693 kcal 蛋白質 55.4 g 脂質 53.0 g 塩分 8.9 g	
	1月9日(日)	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 フレンオムレツ 春菊湯葉浸し 焼き海苔・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 寄せゆばけんちん蒸し オクラ海苔和え 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 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	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 筑前煮 温泉卵 焼き海苔・牛乳	
昼食	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 ひじきとくわいのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 水菜の柚子胡椒和え	ご飯 みそ汁 ホッケ干物 筑前煮 白菜と茗荷のお浸し	ご飯 清汁 鶏肉の甘辛味噌焼き 里芋煮つ転がし わけぎとイカのめた	ご飯 みそ汁 赤魚の山椒焼き 厚揚げのスライス炒め 焼き茄子	ご飯 みそ汁 牛肉とピーマン炒め ベーコンとほうれん草ソテー プロッコリーと塩昆布和え	ご飯 みそ汁 スープ ホキのちゃんちゃん焼き 卵の花 ニンジンパベ	
夕食	ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶ煮 白菜梅和え オレンジ	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 黒糖葛餅	《鶏開きの日》 ご飯・みそ汁 タンドリーチキン さつま芋とりんごの重ね煮 キャベツピーナツ和え 白玉ぜんざい	菜飯 おでん ソーセージときのこトマト りんご	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の味噌漬ほイル焼き たけのこ土佐煮 スパゲッティサラダ みかん	ご飯 みそ汁 スープ グリーンサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	
成分	エネルギー 1,856 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 71.4 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,733 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 48.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,897 kcal 蛋白質 79.1 g 脂質 52.9 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,648 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 38.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,612 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 40.3 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,673 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 47.6 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,798 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 58.1 g 塩分 6.7 g	
	1月16日(日)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き なめ茸豆腐 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン 菜の花のお浸し 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 にしん甘露煮 さつまいもサラダ 納豆・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 いわしのかつお煮 玉子豆腐 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー ほうれん草の辛子和え 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん プロッコリーのお浸し 漬物・牛乳	
昼食	《食育メニュー/大根》 ご飯・みそ汁 鶏肉柚子胡椒焼き大根添え ひじきの炒り煮 なます	ご飯 みそ汁 さばの味噌焼き 肉じゃが みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 牛焼肉 さつま揚げと野菜の煮物 マカロニサラダ	焼きそば スープ えびシューマイ 菊菜とゆばのお浸し	《骨付き魚の日》 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 季節のシフォンケーキ	ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し 切昆布と豆の煮物 わけぎとあさりのめた	ご飯 みそ汁 雑穀米 野薑菜サラダ もやしザーサイ和え	
夕食	ご飯 清汁 ブリ照り焼き 竹輪とこんにやくの煮物 棒棒鶏サラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ 冬瓜とおおめあめあんかけ カリフラワーと卵のサラダ オレンジ	ご飯 スープ えびチリソース 春巻き 3色ナムル りんごゼリー	ご飯 みそ汁 銀鱈の西京焼き 里芋煮つ転がし おくらとしらすおかか和え 煮豆	《パンオンケーキの日》 ご飯・みそ汁 清汁 鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ たらもサラダ 季節のシフォンケーキ	ご飯 みそ汁 マバリの塩焼漬き 野菜のトマト煮 もずく酢 キウイフルーツ	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 おでん きのこのおろし和え いちご	
成分	エネルギー 1,646 kcal 蛋白質 72.8 g 脂質 46.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,841 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 64.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 2,040 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 72.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,693 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 67.6 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,860 kcal 蛋白質 80.2 g 脂質 56.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,662 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 43.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,649 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 49.0 g 塩分 7.3 g	
	1月23日(日)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	
朝食	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 マスのムニエル いんげんの生姜和え 煮豆・牛乳	麦ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 とろろ 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 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	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	
昼食	ご飯 みそ汁 ハンバーグマトソース はずと白滝のピリ辛炒め スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 チョップドサラダ 福神漬 マンゴープリン	ご飯 清汁 さばの味噌焼き かぼちゃの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 黒酢豚 ピーマン炒め プロッコリーと塩昆布和え	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	ご飯 みそ汁 八宝菜 かぶ煮 茄子の中和え	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 切干大根煮 海蔘サラダ	
夕食	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 ホキの煮付け 大根の帆立あん ほうれん草の海苔和え ミルクプリン	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	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き 五目豆腐煮 モロヘイヤのお浸し 手作り漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉のハンニーマスタード焼き 香味温奴 春雨中華サラダ 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 里芋のそぼろあん 小松菜のゴマ酢和え マンゴープリン	ご飯 みそ汁 カレーの南蛮漬 さつま芋のレモン煮 コールスローサラダ キウイフルーツ	
成分	エネルギー 1,755 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 49.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,751 kcal 蛋白質 65.5 g 脂質 50.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1,917 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 58.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 38.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,593 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 45.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 46.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 39.5 g 塩分 9.4 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てください。