

# 《 ケアハウスせせらぎ 》 令和3年 9月 献立表

	9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		9月4日(土)							
朝食	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 寄せゆばけんちん蒸し 茄子の揚げ浸し 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー ゴボウサラダ 漬物・牛乳		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							
昼食	赤飯 みそ汁 メンチカツ 旬の土佐煮 かぼちゃサラダ		ご飯 みそ汁 メバルのんにく醬油焼き 冬瓜と結昆布の煮物 いんげんの白和え		ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ぜんまい煮 ささみと青梗菜和え		《 骨付き魚の日 》 ご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き えび野菜しんじょ鮎かけ マカロニサラダ							
夕食	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソース じゃがいもの煮物 おかひじき和え物 煮豆		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		ご飯 みそ汁 赤魚のゆず胡椒風味焼き さつま芋甘煮 白菜と葱のお浸し びわのコンポート		ポークカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け ブルーベリーヨーグルト							
成分	エネルギー 1,579 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 35.5 g 塩分 8.0 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 1,830 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 59.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,797 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 59.9 g 塩分 7.9 g										
9月5日(日)		9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)		9月11日(土)		
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 干草卵焼 菜の花の白和え 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ 冷奴 漬物・牛乳		食パン コーンポタージュ 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 いわしのゆず味噌煮 玉子豆腐 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 きゅうりとわかめの酢の物 納豆・牛乳		ご飯 みそ汁 ポトフ いんげんのピーナッツ和え 漬物・牛乳	
昼食	ご飯 みそ汁 豚血 温野菜サラダ 温泉卵		雑穀米 豚汁 赤魚の醤油焼焼き 野菜のトマト煮 サツマイモサラダ		ご飯 みそ汁 とんかつ 小松菜とおげの煮物 海老と枝豆のマリネ		ご飯 みそ汁 さばの塩焼き ツナポテト めかぶ和え		《 車塚の節供 》 まる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 菜のムース		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		ご飯 みそ汁 牛焼肉 さつま揚げと野菜の煮物 わけぎとイカのめた	
夕食	ご飯 みそ汁 とろろの塩焼き 揚げ出し豆腐 春菊のわさび和え すいか		赤だし汁 じゃが芋チキンのタマネギソース 切干大根煮 きのこのおろし和え キウイフルーツ		きのこの炊き込みご飯 ご飯 みそ汁 鯖の煮付け 茶碗蒸し みかんのおろし酢 青りんごゼリー		ご飯 みそ汁 餃子 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し 手作り漬物		ご飯 みそ汁 サーモンフライ 茄子とピーマンの鍋しぎ 小松菜のゴマ酢和え 梨		ご飯 みそ汁 えびチリソース 春巻き 3色ナムル りんごゼリー		《 骨付き魚の日 》 ご飯・豚汁 さんまの塩焼き 糸こんにゃく明太子和え ほうれん草菊花和え アセロラゼリー	
成分	エネルギー 1,792 kcal 蛋白質 70.3 g 脂質 63.1 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,614 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 39.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,608 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 40.4 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,676 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 48.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,739 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 44.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,731 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 47.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 2,024 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 82.3 g 塩分 8.5 g							
9月12日(日)		9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		9月18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 たらの煮付け とろろ 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春菊湯葉浸し 焼き海苔・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 寄せゆばけんちん蒸し オクラ海苔和え 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 アジ焼焼き 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	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆腐煮 おかひじき和え物		ハヤシライス スープ チョップドサラダ プリン		モロヘイヤとオクラのとろろスープ さばの味噌煮 炒り豆腐 ひじきとくわいのサラダ		ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 切昆布の煮物 ニンジンラベ		菜ご飯 みそ汁 厚揚げのスパイシー炒め 白菜と茗荷のお浸し		《 食育メニュー・きゅうり 》 豚ひき肉ときゅうりの 辛味噌焼きそば スープ・温泉卵 オクラの辛子和え		ご飯 みそ汁 ホキの山椒焼き 筑前煮 焼き煮	
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 パイナップル		ご飯 清汁 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 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え オレンジ		ご飯 みそ汁 鮭の幽焼焼き つみれと野菜の煮物 長芋とめかぶ和え 煮豆		ご飯 みそ汁 タンツリーチキン さつま芋とリンこの重ね煮 キャベツピーナッツ和え 杏仁豆腐		ご飯 みそ汁 鱈の香草焼き ソーセージときのこ酢物 きゅうりとかにま酢の物 デラウェア		ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこ土佐煮 春雨サラダ マンゴー	
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 1,554 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 42.4 g 塩分 6.9 g	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 1,651 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 48.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,742 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 52.2 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,929 kcal 蛋白質 85.2 g 脂質 68.9 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1,600 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 40.3 g 塩分 6.5 g							
9月19日(日)		9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)		9月25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 たらの粕漬焼き 玉子豆腐 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 筑前煮 温泉卵 焼き海苔・牛乳		ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース 五色なます 漬物・牛乳		ご飯 みそ汁 鯖塩焼き なめ茸豆腐 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 ブロッコリーの塩昆布和え		《 敬老の日 》 ちらし寿司 お重盛り合わせ		ご飯 みそ汁 海老と野菜のんにく炒め ひじきの炒り煮 なます		さばの味噌焼き 肉じゃが みかんのおろし酢		赤魚の粕漬け きんぴらごぼう 豆腐のサラダ		焼きそば スープ えびシューマイ 菊菜とゆばのお浸し		ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 切昆布と豆の煮物 わけぎとあさりのめた	
夕食	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 キウイフルーツ		キーマカレー スープ グリーンサラダ 福神漬け ミルクプリン		《 十五夜 》 ご飯・豚汁 プリ照り焼き 竹輪とこんにやくの煮物 棒棒鶏サラダ 十五夜ゼリー		《 シフォンケーキの日 》 ご飯・みそ汁 鱈の味噌漬けホイル焼き かぼちゃのいと煮 スパゲッティサラダ 季節のシフォンケーキ		《 秋分の日 》 ご飯・みそ汁 親子煮 がんもの煮物 大根とじゃこのサラダ おはぎ		《 骨付き魚の日 》 ご飯・けんちん汁 銀鱈の西京焼き 里芋煮つ転がし オクラとしらすおろし和え オレンジ		ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ タラモサラダ 黒糖葛餅	
成分	エネルギー 1,718 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 59.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,710 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 57.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,557 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 36.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,853 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 52.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,862 kcal 蛋白質 78.1 g 脂質 42.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1,771 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 71.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,747 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 47.3 g 塩分 6.2 g							
9月26日(日)		9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">今月の駅弁について</h2> <p style="margin: 5px 0;">9月の駅弁はお休みにいたします。 (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。</p> </div>				
朝食	ご飯 みそ汁 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 目玉焼きとウインナー ほうれん草の辛子和え 煮豆・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		レーズン・ロールパン スープ アンサンブルエッグ 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					
昼食	ご飯 スープ 餃子 温野菜サラダ もやしザーサイ和え		ねぎとろろ丼 豚汁 大学芋 鶏の中華サラダ		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 スパゲッティサラダ		ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し シューマイ 焼き茄子		ビーフカレー スープ チョップドサラダ 福神漬け マンゴー					
夕食	《 骨付き魚の日 》 雑穀米・清汁 さんまの塩焼き 野菜のトマト煮 もずく酢 巨峰		赤だし汁 肉じゃが 野菜しんじょ鮎かけ きのこのおろし和え キウイフルーツ		菜ご飯 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		ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 茄子とピーマンの鍋しぎ かぶサラダ デラウェア		ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 五目豆腐煮 ほうれん草の海苔和え ミルクプリン					
成分	エネルギー 1,998 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 74.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,887 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 65.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,774 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 47.4 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,753 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 60.5 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,780 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 56.8 g 塩分 6.8 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！

※ 当面的間、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。

