

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和3年 11月 献立表

	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 焼き海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの柚子味噌煮 玉子豆腐 漬物・牛乳	レースン・ロールパン みそ汁 えびグラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	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 豆腐揚げのこソース 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 たらこの粕漬焼き オクラの海苔和え 漬物・牛乳	
昼食	赤飯 さばの味噌焼き 肉じゃが 水菜の柚子胡椒和え	けんちんうどん チンゲン菜のなめ草和え 杏仁豆腐	《 館内停電日 》 鶏そぼろの幕の内弁当 豚汁	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	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 ホキの煮付け 切昆布と豆の煮物 わけぎとあさりのぬた	
夕食	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 サムモフライ 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	あなごちらし寿司 清汁 里芋の含煮 カリフラワーと卵のサラダ グレープゼリー	《 背付き魚の日 》 ご飯・けんちん汁 銀鱈の西京焼き 冬瓜とおまめのあんかけ オクラとしらすおかか和え オレンジ	《 背付き魚の日 》 ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ちくわの磯部揚げ タラモサラダ 黒糖葛餅		
成分	エネルギー 1,779 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 59.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,489 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 40.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1,832 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 55.6 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1,893 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 59.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,739 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 72.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,691 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 35.7 g 塩分 6.4 g	
	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
朝食	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 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 赤魚の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し 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	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 さわらの柚庵焼き 玉子豆腐 漬物・牛乳	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
昼食	ご飯 スープ 餃子 温野菜サラダ もやしサイサイ和え	ご飯 みそ汁 ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 鶏の中華サラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグとマトソース はすと白滝のピリ辛炒め スパゲッティサラダ	きつねうどん ささみと青梗菜の酢の物 はちみつレモンゼリー	ご飯 清汁 ぶりの豆鼓蒸し かぼちゃの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 黒酢酢豚 ビーフン炒め ブロッコリーと塩昆布和え	ご飯 みそ汁 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	雑穀米 清汁 メバルの塩麹漬焼き 野菜のトマト煮 もずく酢 りんごゼリー	鮭と大葉の混ぜご飯 おでん きのこのおろし和え キウイフルーツ	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	《 背付き魚の日 》 きのこの炊き込みご飯 みそ汁・さんまの塩焼き 五目豆煮物 ほうれん草の海苔和え ミルクプリン	《 秋の味覚松花堂弁当 》 海鮮ちらし寿司 清汁 盛り合わせ	ご飯 みそ汁 鮭焼焼き 大根の帆立あん モロヘイヤのお浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 鶏肉のハーニーマスタード焼き 香味温奴 キャベツピーナツ和え フルーツカクテル
成分	エネルギー 1,691 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 43.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,686 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 51.1 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,717 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 46.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,682 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 50.9 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,698 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 40.6 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,578 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 38.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,800 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 58.4 g 塩分 6.7 g
	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
朝食	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 ミートオムレツ いんげんおかか和え 煮豆・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 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 厚焼き玉子 白菜と菊菜の胡麻和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 菜の花の白和え 漬物・牛乳
昼食	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 カレーのムニエル 里芋の柚子味噌田楽 チンゲン菜のなめ草和え	《 れんこんの日 》 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 えびチリソース にらまじゆ ザーサイ豆腐	ご飯 みそ汁 けんちん汁 カレーの幽庵焼き かぼちゃのいとこ煮 春雨とらげのサラダ	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 グレープゼリー
夕食	ご飯 けんちん汁 鮭の南蛮漬け ひじきの炒り煮 さつまいもサラダ マンゴー	《 日本駅弁の旅 》 仙台味噌仕立てたんぽぽ弁当 スープ 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	ご飯 清汁 さばの味噌煮 若竹煮 切り干し大根の和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 生野菜サラダ 福神漬け 青りんごゼリー	《 シフォンケーキの日/背付き魚の日 》 ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚揚げのみぞれあん 春菊のわさび和え 季節のシフォンケーキ	
成分	エネルギー 1,774 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 51.6 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1,826 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 60.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,879 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 67.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,716 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 52.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1,646 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 43.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,871 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 59.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,768 kcal 蛋白質 77.7 g 脂質 72.7 g 塩分 6.6 g
	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラのコマ和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 菜の花のお浸し 焼き海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 切り干し大根の和え物 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 鶏レバーの煮物 オクラの海苔和え 納豆・牛乳	ご飯 みそ汁 干草卵焼 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 たらこの煮付け ほうれん草のわさび和え 漬物・牛乳
昼食	きのこの炊き込みご飯 みそ汁 ホキの照り焼き 揚げ出し豆腐 ツナとカリフラワーサラダ	豚ひき肉と胡瓜の 辛味噌焼きそば 温泉卵 オクラの辛子和え	ご飯 みそ汁 エビフライ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ	山菜ごはん みそ汁 メバルのんにく醤油焼き 冬瓜と結昆布の煮物 いんげんの白和え	《 背付き魚の日 》 ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ せんまい煮 ささみと青梗菜和え	《 背付き魚の日 》 ご飯 みそ汁 銀鱈の西京焼き えび野菜しんじょ鮎かけ さつまいもサラダ	ご飯 みそ汁 豚血 温野菜サラダ 温泉卵
夕食	ご飯 清汁 豚肉の柳川風煮 五目巾着煮 トマトサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 刺身 野菜のトマト煮 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ	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	《 食育メニュー/里芋 》 ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 根菜の煮物 菊菜とゆばの煮浸し オレンジゼリー	《 食育メニュー/里芋 》 ご飯 みそ汁 山形の芋煮 赤魚の麹漬焼き ひじきの煮物 小梅	ポークカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 ホッケ干物 ブロッコリー・カニあんかけ 春菊のお浸し りんごのコンポート
成分	エネルギー 1,646 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 48.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,749 kcal 蛋白質 78.8 g 脂質 58.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,683 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 40.9 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,602 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 35.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,900 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 61.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,805 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 59.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,589 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 43.3 g 塩分 5.5 g
	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)	※11/15(月)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。			
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウィンナー いんげんの胡麻和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ 冷奴 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子の照り煮 ゴボウサラダ 焼き海苔・牛乳	《 背付き魚の日 》 ご飯・スープ・黒豚シューマイ さつま芋の甘煮 コールスローサラダ キウイフルーツ			
昼食	雑穀米 みそ汁 さばの塩焼き 野菜のトマト煮 わけぎとあさりのぬた	ご飯 みそ汁 とんかつ 小松菜とあげの煮物 海老と枝豆のマリネ	カレー みそ汁 赤魚の醤油麹焼き ツナポテト めかぶ和え	一日の成分 エネルギー 1753 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 51.2g 塩分 9.1 g			
夕食	ご飯 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	ご飯 みそ汁 えびチリソース 春巻き 3色ナムル りんご	ご飯 スープ 餃子 卵の花 トマトサラダ パイナップル				
成分	エネルギー 1,785 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 61.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 48.1 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 42.9 g 塩分 7.1 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。ご了承ください。

※ ご利用者様のお声を参考に背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