

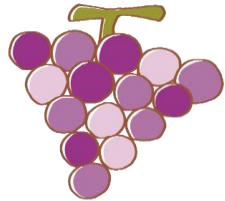
せせらぎ ≪ 特養・ショート ≫ 令和3年 9月 献立表

朝食	昼食	おやつ	夕食	成分					9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)	9月4日(土)
					食パン 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 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー ゴボウサラダ 牛乳	ご飯 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				
					赤飯 みそ汁 メンチカツ 筍の土佐煮 かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 メバルのにんにく醤油焼き いんげんの白和え 漬物	ご飯 みそ汁 黒豚シューマイ ささみと青梗菜和え 漬物	ご飯 みそ汁 真鱈西京焼き マカロニサラダ 漬物				
					人形焼き	プリン	キャラメルパウム	アップルケーキ				
					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	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 トマトサラダ デザート	赤魚のゆず胡椒風味焼き さつま芋甘煮 白菜と分葱のお浸し	生野菜サラダ 福神漬け				
エネルギー 1,651 kcal	エネルギー 1,671 kcal	エネルギー 1,775 kcal	エネルギー 1,638 kcal									
蛋白質 49.1 g	蛋白質 65.2 g	蛋白質 60.9 g	蛋白質 59.5 g									
脂質 36.9 g	脂質 49.2 g	脂質 57.7 g	脂質 47.3 g									
塩分 8.7 g	塩分 5.5 g	塩分 6.4 g	塩分 7.3 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 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 干草卵焼 菜の花の白和え 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 プリの甘酢あんかけ 冷奴 牛乳		朝食 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		朝食 ご飯 みそ汁 いわしのゆず味噌煮 玉子豆腐 牛乳		朝食 ご飯 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		朝食 ご飯 みそ汁 ポトフ いんげんのピーナッツ和え 牛乳	
昼食 ご飯 みそ汁 豚汁 温泉卵 漬物		昼食 雑穀米 豚汁 赤魚の醤油麹焼き 野菜のトマト煮 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 とんかつ 小松菜とあげの煮物 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 さばの塩焼き めかぶ和え 漬物		《重陽の節供》 まるごと菊花の天ぷらうどん 根菜のそぼろあんかけ 栗のムース		昼食 ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 大根とじゃこのサラダ 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 牛焼肉 わけぎとイカのぬた 漬物	
おやつ ハッピーバナナ		おやつ ミルクドーナツ		おやつ やわらかおかき うす塩味		おやつ グレープゼリー		おやつ ピーチムース		おやつ どら焼き		おやつ 抹茶プチシュークリーム	
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		夕食 ご飯 みそ汁 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		夕食 ご飯 みそ汁 鰯の煮付け 茶碗蒸し みかんのおろし酢		夕食 ご飯 みそ汁 餃子 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し		夕食 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		夕食 ご飯 みそ汁 えびチリソース 3色ナムル デザート		夕食 ご飯 みそ汁 さんまの塩焼き 糸こんにゃく明太子和え ほうれん草お花和え	
成分 エネルギー 1,733 kcal		成分 エネルギー 1,676 kcal		成分 エネルギー 1,519 kcal		成分 エネルギー 1,607 kcal		成分 エネルギー 1,537 kcal		成分 エネルギー 1,624 kcal		成分 エネルギー 1,680 kcal	
蛋白質 67.8 g		蛋白質 63.0 g		蛋白質 59.0 g		蛋白質 52.1 g		蛋白質 55.2 g		蛋白質 66.2 g		蛋白質 59.0 g	
脂質 60.3 g		脂質 43.2 g		脂質 38.8 g		脂質 46.3 g		脂質 39.9 g		脂質 41.7 g		脂質 61.8 g	
塩分 6.2 g		塩分 5.7 g		塩分 5.8 g		塩分 6.4 g		塩分 8.6 g		塩分 6.5 g		塩分 7.0 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 オムレツきのこソース 白菜と菊菜の胡麻和え 牛乳		朝食 麦ご飯 みそ汁 たら煮付け とろろ 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春菊湯葉浸し 牛乳		朝食 食パン 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		朝食 ご飯 みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し オクラ海苔和え 牛乳		朝食 ご飯 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 ベーコン入スクランブルエッグ ほうれん草のわさび和え 牛乳	
昼食 ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き おかひじき和え物 漬物		昼食 ハヤシライス スープ チョップドサラダ		昼食 ご飯 みそ汁 モロヘイヤとオクラのとろろスープ さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ニンジンラペ 漬物		昼食 果ご飯 みそ汁 ホッケ干物 白菜と茗荷のお浸し 漬物		《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		昼食 ご飯 みそ汁 ホキの山椒焼き 焼き茄子 漬物	
おやつ 原宿ドッグ		おやつ やわらかおかき 砂糖醤油味		おやつ 厚切りパウム		おやつ グレープゼリー		おやつ キャラメルパウム		おやつ カステラ		おやつ 水ようかん	
夕食 ご飯 みそ汁 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		夕食 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		夕食 ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶき煮 白菜梅和え		夕食 ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き つみれと野菜の煮物 長芋とめかぶ和え デザート		夕食 ご飯 みそ汁 タンドリーチキン キャベツピーナッツ和え デザート		夕食 ご飯 みそ汁 鰯の香辛焼き ソーセージときのこトマト きゅうりとかにかま酢の物		夕食 ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこ土佐煮 春雨サラダ	
成分 エネルギー 1,537 kcal		成分 エネルギー 1,581 kcal		成分 エネルギー 1,776 kcal		成分 エネルギー 1,527 kcal		成分 エネルギー 1,637 kcal		成分 エネルギー 1,905 kcal		成分 エネルギー 1,533 kcal	
蛋白質 47.7 g		蛋白質 58.6 g		蛋白質 55.0 g		蛋白質 50.4 g		蛋白質 68.4 g		蛋白質 83.8 g		蛋白質 63.6 g	
脂質 49.2 g		脂質 45.8 g		脂質 69.2 g		脂質 36.8 g		脂質 48.5 g		脂質 69.5 g		脂質 34.5 g	
塩分 7.3 g		塩分 6.7 g		塩分 6.0 g		塩分 6.6 g		塩分 6.6 g		塩分 8.8 g		塩分 6.6 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 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん ブロックリーのお浸し 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 たらの粕漬焼き 玉子豆腐 牛乳		朝食 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		朝食 ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 豆腐揚げきのこソース 五色なます 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 鰯塩焼き なめ茸豆腐 牛乳	
昼食 ご飯 みそ汁 牛肉とピーマン炒め ブロックリーの塩昆布和え 漬物		《敬老の日》 ちらし寿司 清汁 お重盛り合わせ		昼食 ご飯 みそ汁 海老と野菜のにんにく炒め なます 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 さばの味噌焼き みかんのおろし酢 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬 豆腐のサラダ 漬物		昼食 焼きそば スープ 菊菜とゆばのお浸し		昼食 ご飯 みそ汁 カレーの煮付け わけぎとあさりのぬた 漬物	
おやつ やわらかおかき コンボタ味		おやつ ミルクプリン		《十五夜》十五夜ゼリー		《季節のシフォンケーキ》		《お彼岸》やわらかおかし		黒糖パンケーキ		やわらかおかき きな粉味	
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		夕食 ご飯 みそ汁 キーマカレー スープ グリーンサラダ 福神漬け		夕食 ご飯 みそ汁 豚汁 ブリ照り焼き 竹輪とこんにゃくの煮物 棒棒鶏サラダ		夕食 ご飯 みそ汁 鰯の味噌漬焼き かぼちゃのいとし煮 スパゲッティサラダ		夕食 ご飯 みそ汁 親子煮 がんもの煮物 大根とじゃこのサラダ		夕食 けんちん汁 さわらの西京漬焼き 里芋煮っ転がし オクラとしらすおかか和え		夕食 ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き たらもサラダ デザート	
成分 エネルギー 1,688 kcal		成分 エネルギー 1,691 kcal		成分 エネルギー 1,515 kcal		成分 エネルギー 1,681 kcal		成分 エネルギー 1,649 kcal		成分 エネルギー 1,609 kcal		成分 エネルギー 1,574 kcal	
蛋白質 62.6 g		蛋白質 61.9 g		蛋白質 66.3 g		蛋白質 61.2 g		蛋白質 72.7 g		蛋白質 57.7 g		蛋白質 64.7 g	
脂質 60.4 g		脂質 57.8 g		脂質 34.2 g		脂質 45.3 g		脂質 39.9 g		脂質 58.4 g		脂質 43.7 g	
塩分 7.1 g		塩分 6.6 g		塩分 6.7 g		塩分 6.2 g		塩分 8.7 g		塩分 6.8 g		塩分 5.2 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)			
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		朝食 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 牛乳		朝食 ご飯 みそ汁 赤魚塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し 牛乳		朝食 食パン 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		朝食 ご飯 みそ汁 マスのムニエル 冷奴 牛乳			
昼食 ご飯 みそ汁 スープ 餃子 もやしザーサイ和え 漬物		昼食 ねぎとろ丼 豚汁 鶏の中華サラダ 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 ハンバーグマトソース スパゲッティサラダ 漬物		昼食 ご飯 みそ汁 ぶりの豆鼓蒸し シューマイ 漬物		昼食 ビーフカレー スープ チョップドサラダ 福神漬け			
おやつ ヨーグルトケーキ		おやつ エクレア		おやつ ミルクプリン		おやつ グレープゼリー		おやつ パンケーキ			
夕食 雑穀米 清汁 さんまの塩焼き 野菜のトマト煮 もずく酢		夕食 ご飯 みそ汁 肉じゃが 野菜しんじょ餡かけ きのこのおろし和え		夕食 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		夕食 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		夕食 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			
成分 エネルギー 1,730 kcal		成分 エネルギー 1,761 kcal		成分 エネルギー 1,779 kcal		成分 エネルギー 1,799 kcal		成分 エネルギー 1,741 kcal			
蛋白質 59.5 g		蛋白質 59.7 g		蛋白質 70.1 g		蛋白質 63.6 g		蛋白質 67.4 g			
脂質 55.5 g		脂質 64.1 g		脂質 50.8 g		脂質 60.7 g		脂質 52.6 g			
塩分 6.1 g		塩分 6.5 g		塩分 6.5 g		塩分 8.0 g		塩分 6.5 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。