

10月31日(日)		せせらぎ 特養・ショート 令和3年 10月 献立表				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 牛乳					麦ご飯 みそ汁 牛肉と里芋の煮物 とろろ 牛乳 赤飯 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 さわら柚庵焼き オクラの海苔和え 牛乳 ご飯 スープ 黒酢豚 ブロッコリーと塩昆布和え 漬物		
昼食	《ハロウィン》 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					人形焼き			
おやつ	ハロウィンデザート					ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ ピーズサラダ デザート	ご飯 みそ汁 鮭塩焼き 大根の帆立あん モロヘイヤのお浸し		
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の味噌漬焼き かぼちゃのいとこ煮 スパゲッティサラダ					成分	エネルギー 1,804 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 46.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1,962 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 59.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,563 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 37.7 g 塩分 6.3 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)	
朝食	ご飯 みそ汁 具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 いんげんおおか和え 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 牛乳	ご飯 みそ汁 アジ塩焼き 玉子豆腐 牛乳	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 いのだ照り焼き 茄子の揚げ浸し 牛乳	ロールキャベツマトソース ブロッコリーのお浸し 牛乳 ご飯 スープ えびチリソース ザーサイ豆腐 漬物	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 ご飯 けんちん汁 カレーの幽庵焼き 春雨とくらげのサラダ 漬物		
昼食	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 茄子の中華和え 漬物	ご飯 みそ汁 チキンステーキ 海藻サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル チンゲン菜のなめ茸和え 漬物	栗ご飯 スープ 豚肉のおろしたれ キャベツ梅和え 漬物				
おやつ	キャラメルハウム	アップルケーキ	ハッピーバナナ	ミルクドーナツ	やわらかおかし うす塩味	グレープゼリー	ピーチムス		
夕食	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	ご飯 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	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・カニかんかけ コールスローサラダ	ご飯 みそ汁 牛肉とオクラの梅炒め かぼちゃサラダ デザート	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 若竹煮 切干し大根の和え	シーフードカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 メンチカツ 卵の花 セロリとかぶのツナサラダ		
成分	エネルギー 1,499 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 37.6 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,730 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 57.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,518 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 34.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,852 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 63.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,808 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 59.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,483 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,824 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 59.9 g 塩分 6.4 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)	
朝食	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 菜の花の白和え 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン オクラのゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 菜の花のお浸し 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 寄せゆばけんちん蒸し 茄子の揚げ浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 五色なます 牛乳 ご飯 スープ 黒豚シューマイ ささみと青梗菜和え 漬物	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 真鱈西京焼き サツマイモサラダ 漬物		
昼食	三色丼 具沢山みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯 みそ汁 ホキの照り焼き ツナとカリフラワーサラダ 漬物	《手打ちそばイベント》 手打ちそば 野菜たっぷり盛り合わせ そばゼリー	《さつまいもの日・食育》 さつまいもご飯 みそ汁 豚血 温泉卵・漬物	さつま芋と甘煮 いんげんの白和え 漬物				
おやつ	どら焼き	抹茶プチシュークリーム	原宿ドッグ	やわらかおかし 砂糖醤油味	厚切りハウム	オレンジゼリー	キャラメルハウム		
夕食	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	ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め かぶ含煮 白菜梅和え	ご飯 みそ汁 鯖の生蒸し醤油焼き じゃが芋の煮物 白菜の塩昆布和え	ハンバーグデミソース じゃが芋の煮物 おかしひききと煮え物	鶏の治部煮 トマトサラダ デザート	《きのこの日》 きのこのご飯・スープ 赤魚の柚子胡椒風味焼き さつま芋甘煮 白菜と分葱お浸し	ボークレー スープ 生野菜サラダ 福神漬		
成分	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 49.4 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,455 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 40.2 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 39.5 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,713 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 49.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,659 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 50.7 g 塩分 5.4 g	エネルギー 1,598 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 37.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,654 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 45.0 g 塩分 6.9 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)	
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草の辛子和え 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげん胡麻和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ブリの甘酢あんかけ 冷奴 牛乳	食パン スープ ほうれん草のグラタン グリーンサラダ バナナ・ヤクルト	ご飯 みそ汁 いわたしの柚子味噌煮 玉子豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 大根とじゃこのサラダ 漬物	具沢山みそ汁 厚焼き玉子 たら煮付け とろろ 牛乳		
昼食	ご飯 みそ汁 エビフライ かぼちゃサラダ 漬物	雑穀米 鯖の塩焼き わけぎとアサリのめた 漬物	ご飯 みそ汁 とんかつ 海老と枝豆のマリネ 漬物	ご飯 みそ汁 赤だし汁 赤魚の醤油麹焼き めかぶ和え 漬物	カレーうどん チンゲン菜のなめ茸和え 杏仁豆腐	カレーうどん チンゲン菜のなめ茸和え 杏仁豆腐	五目炊き込みご飯 みそ汁 赤魚の粕漬け 豆腐サラダ 漬物		
おやつ	カステラ	水ようかん	やわらかおかし コンボタ味	《季節のシフォンケーキ》	厚切りハウム	厚切りハウム	厚切りハウム		
夕食	ご飯 みそ汁 とろろの塩焼き 春菊のわさび和え デザート	ご飯 みそ汁 じゃがいも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	栗ご飯 みそ汁 カレーの煮付け 茶碗蒸し みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 餃子 卵の花 菊菜と湯葉の煮浸し	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 茄子とピーマンの鍋しぎ ほうれん草菊花和え	ご飯 みそ汁 ひきこ豆腐ハンバーグ 糸こんにゃく明太子和え 小松菜のゴマ酢和え	ご飯 みそ汁 ひきこ豆腐ハンバーグ 糸こんにゃく明太子和え 小松菜のゴマ酢和え		
成分	エネルギー 1,699 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 4.7 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,803 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 58.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,570 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 38.3 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1,396 kcal 蛋白質 50.9 g 脂質 27.2 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,555 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 48.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 43.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,605 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 43.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,621 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 43.0 g 塩分 7.9 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)	
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	ご飯 みそ汁 ポトフ いんげんのピーナッツ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ 春菊湯葉浸し 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 いわたしの柚子味噌煮 玉子豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒焼き 大根とじゃこのサラダ 漬物	具沢山みそ汁 アジ塩焼き 茄子の揚げ浸し 納豆・牛乳 ご飯 けんちん汁 カレーの幽庵焼き 春雨とくらげのサラダ 漬物		
昼食	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き おかしひききと煮え物 漬物	ハヤシライス スープ チョップドサラダ	モロヘイヤとオクラのとうろろスープ さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物	さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物	さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物	さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物	さばの味噌煮 ひじきとくわいのサラダ 漬物		
おやつ	やわらかおかし きな粉味	ヨーグルトケーキ	エクレア	ミルクプリン	オレンジゼリー	オレンジゼリー	オレンジゼリー		
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	メバルのちゃんちゃん焼き もずく酢 デザート	豚肉の柳川風煮 五目巾着煮 トマトサラダ	鮭の味噌焼き つみれと野菜の煮物 長芋となめこ和え	タンダーリーチキン さつま芋とじゃこの重ね煮 キャベツピーナッツ和え	さつま芋とじゃこの重ね煮 キャベツピーナッツ和え	さつま芋とじゃこの重ね煮 キャベツピーナッツ和え		
成分	エネルギー 1,596 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 52.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,655 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 53.8 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,915 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 78.1 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,640 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 46.4 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 46.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 46.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 46.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 46.8 g 塩分 7.5 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。ご了承ください。