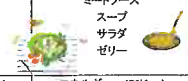
せせらぎ ≪ デイサービス ≫ 10月 献立表

	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 鯖の梅醤油焼き 魚河岸揚げ菜物 青菜辛し和え 漬物	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬け焼き おろし和え 里芋味噌煮 ゼリー	ご飯・みそ汁 鶏の竜田揚げ 野菜の煮物 ひじき中華和え 漬物	ご飯・みそ汁 白身魚マヨネーズ焼き がんもの煮物 ブロッコリーピーナツ和え 漬物
成分	エネルギー 568Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 15.1g 塩分 3.9g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 4.3g 塩分 2.5g	エネルギー 582Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.3g 塩分 4.0g	エネルギー 586Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.4g 塩分 3.5g
夕食	ご飯・みそ汁 エビフライ ほうれん草ソテー 冷奴 果物			ご飯・みそ汁 豚肉梅香焼き ナムル なすのごま味噌だれ 果物
成分	エネルギー 568Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.2g 塩分 2.9g			エネルギー 570Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.4g 塩分 3.6g

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉和風ムニエル ジャーマンポテト ほうれん草お浸し 漬物	ねぎとろ丼・みそ汁 もやしの中華和え 大根柚子味噌かけ 果物	ご飯・清まし汁 さわら西京焼き 野菜煮物 小松菜山吹和え 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉葱味噌焼き ほうれん草白和え かぶ煮物 漬物	きつねうどん インゲンとカニのサラダ 大根と豚肉煮物 プリン	ハヤシライス スープ ツナサラダ 果物 漬物	ご飯・清まし汁 すずき金山寺味噌焼き かぼちゃそぼろ煮 白菜和え物 漬物
成分	エネルギー 615Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.4g 塩分 2.9g	エネルギー 501Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 8.2g 塩分 3.3g	エネルギー 494Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 10.0g 塩分 2.9g	エネルギー 554Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.7g 塩分 3.5g	エネルギー 517Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 12.8g 塩分 4.2g	エネルギー 589Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.1g 塩分 3.5g	エネルギー 461Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 5.4g 塩分 2.7g
夕食				わかめご飯・みそ汁 カレイ煮つけ たけのこおかか煮 キャベツ甘酢漬け 果物			ご飯・みそ汁 鶏の治部煮 さつま芋煮物 もやし中華和え 果物
成分				エネルギー 477Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 4.2g 塩分 3.4g			エネルギー 605Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.3g 塩分 3.5g

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 メンチカツ 冬瓜煮物 もやしとぜんまいナムル 漬物	おにぎり・みそ汁 盛り合わせ(鮭・から揚げ) ひじき煮物 枝豆 栗の甘露煮	ご飯・みそ汁 鮭の南蛮漬け ビーフン炒め キャベツピーナツ和え 漬物	たきこみご飯・清まし汁 赤魚煮つけ じゃがいも煮 なます 漬物	ご飯・みそ汁 豚肉塩だれ炒め 春雨サラダ 生揚げの煮物 ゼリー	ミートソース スープ サラダ ゼリー	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き ブロッコリーサラダ こんにゃくの煮物 ごまプリン
成分	エネルギー 573Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.4g 塩分 3.3g	エネルギー 606Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.4g 塩分 2.6g	エネルギー 522Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 9.1g 塩分 3.9g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 9.2g 塩分 3.9g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.4g 塩分 3.8g	エネルギー 479Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.7g 塩分 3.4g	エネルギー 480Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.1g 塩分 3.1g
夕食				ご飯・みそ汁 牛皿 温泉卵 温野菜サラダ 果物			ご飯・みそ汁 豚肉柳川風煮 かぼちゃ煮物 ほうれん草和え 果物
成分				エネルギー 685Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.7g 塩分 2.4g			エネルギー 594Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.7g 塩分 2.7g



	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
昼食	ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き 冷奴 ほうれん草お浸し 漬物	松茸ご飯・みそ汁 白身魚南蛮野菜かけ 青菜中華和え かぼちゃ煮物 漬物	ご飯・清まし汁 鶏肉塩麹照り焼き ふきの煮物 キャベツ胡和え 漬物	ご飯・みそ汁 カレイ粕漬け焼き 野菜煮物 胡瓜酢の物 漬物	ご飯・みそ汁 コロッケ・サーモンフライ もやし甘酢和え 冬瓜煮物 漬物	ご飯・みそ汁 鯖の照り焼き 大根サラダ 高野豆腐煮物 漬物	ご飯・清まし汁 カラスガレイ西京漬け 青菜和え物 じゃがいも煮物 漬物
成分	エネルギー 533Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.7g 塩分 2.5g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 7.8g 塩分 3.1g	エネルギー 526Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 塩分 3.6g	エネルギー 456Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 9.3g 塩分 3.0g	エネルギー 505Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 6.9g 塩分 2.9g	エネルギー 643Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 25.5g 塩分 3.3g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.5g 塩分 3.3g
夕食				三色丼 みそ汁 トマトサラダ 大根煮物 デザート			ご飯・みそ汁 チキンステーキ きんぴらごぼう サラダ 果物
成分				エネルギー 562Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 10.2g 塩分 3.9g			エネルギー 568Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.9g 塩分 2.5g

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
昼食	ご飯・清まし汁 卵と豚肉炒め物 里芋味噌炒め 大根マヨネーズ和え 漬物	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 野菜炊き合わせ 白菜ゆず和え 漬物	おかめそば 小松菜和え物 生揚げ煮物 果物	ご飯・清まし汁 鶏肉ごま味噌焼き 大根サラダ 金平ごぼう 漬物	栗ご飯・みそ汁 鰆塩焼き なすの煮物 おくらお浸し 煮豆	ご飯・みそ汁 鶏肉山椒焼き レンコン炒め煮 きゅうりと錦糸和え物 漬物	
成分	エネルギー 637Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.9g 塩分 3.8g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.6g 塩分 2.6g	エネルギー 461Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.2g 塩分 4.5g	エネルギー 548Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.8g 塩分 2.8g	エネルギー 532Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 7.0g 塩分 3.0g	エネルギー 551Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.2g 塩分 3.2g	
夕食				ご飯・みそ汁 かに玉 冷奴 ほうれん草ナムル 果物			
成分				エネルギー 519Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 塩分 3.0g			