

せせらぎ ≪ ケアハウス ≫ 5月 献立表

	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 湯葉けんちん煮 しらすおろし 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 赤魚塩焼き 春菊煮びたし こんぶ佃煮 牛乳	パン・スープ えびグラタン サラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 目玉焼きとベーコン おくらの和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 油揚げ肉詰め煮 白菜の胡麻和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 湯葉けんちん煮 とろろ 漬物 牛乳	
昼食	赤飯・みそ汁 黒むつ七味焼き 筑前煮 おくらおかか和え	ご飯・スープ タンダーチキン コロッケ ブロッコリーサラダ	《お重提供》 助六・みそ汁 鱈の山椒焼き きんぴらごぼう 酢味噌和え	ご飯・みそ汁 牛肉とピーマン炒め 里芋の煮物 春菊の和え物	《こどもの日メニュー》 オムライス スープ サラダ デザート	ご飯・スープ 八宝菜 竹輪と大豆煮物 春雨サラダ	
夕食	ご飯・スープ チーズハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ 果物	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ おかひじきお浸し 冬瓜と桜えび煮物 果物	ご飯・けんちん汁 酢豚 蓮根炒め煮 ナムル デザート	ご飯・みそ汁 黒豚シューマイ ピーン炒め かぼちゃサラダ 果物	ご飯・けんちん汁 刺身 かぶの煮物 青梗菜ピーナッツ和え 柏餅	ワカメご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き 新じゃがの煮物 キャベツのお浸し 果物	
成分	エネルギー 1763 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 54.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 40.7 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 50.2 g 塩分 8 g	エネルギー 1790 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 65 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 44.8 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 68.7 g 脂質 55.6 g 塩分 7.2 g	
	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜の生姜和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 納豆 いんげんのお浸し 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳	パン・スープ スペイン風オムレツ サラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 ハム野菜ソテー なめ豆とろろ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 豆腐揚げきのこソース 白菜おかか和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 湯葉けんちん煮 ほうれん草の梅和え 漬物 牛乳
昼食	ゆかりご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ	筍ご飯・みそ汁 ホッケの干物 さつま芋の煮物 きゅうりとツナのお和え物	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き ゆずみそ田楽 春キャベツ胡麻和え	ビーフカレー スープ トマトサラダ 漬物 デザート	ご飯・みそ汁 姫鯛の幽庵焼き ふきの煮物 いんげんの白和え	ご飯・みそ汁 豚のおろしだれ クリーム煮 コールスローサラダ	焼きそば スープ カニシューマイ 水菜と胡麻和え物
夕食	ご飯・みそ汁 鶏の治部煮 ひじきの炒り煮 おろし酢 果物	ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草とコーンソテー 白菜大葉和え 果物	ご飯・みそ汁 天ぷら 温奴 もずく酢 果物	ご飯・みそ汁 焼き餃子 切干大根煮 焼き茄子ポン酢 煮豆	ご飯・みそ汁 鶏の甘酢和え じゃが芋煮ころがし 空豆サラダ 果物	ご飯・清汁 鱈の味噌煮 かぼちゃの煮物 菜の花お浸し 果物	ご飯・みそ汁 牛肉梅醤湯焼き 連根の煮物 なます 果物
成分	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 45.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1657 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 57.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 42 g 脂質 58.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 41.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 65.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 56.6 g 脂質 75.1 g 塩分 8.3 g
	5月14日(日)	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 おくら和え 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の煮つけ 青梗菜の和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー 胡瓜とわかめ和え 漬物 牛乳	パン・スープ ベーコンスクランブルエッグ グリーンサラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 鯛のつみれと野菜煮 冷奴 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 いなだの照り焼き 春菊と湯葉和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 豆腐揚げきのこソース 温泉卵 漬物 牛乳
昼食	梅しらすご飯・豚汁 鱈の生姜醤油焼き 揚げ出し豆腐 新玉葱お浸し	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘辛味噌焼き えびと野菜しんじょあんかけ 明太子和え	ご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き さつま芋のレモン煮 小松菜の胡麻和え	ご飯・みそ汁 牛焼肉 ふきのおかか煮 大根と三つ葉わさび和え	ご飯・スープ 肉野菜炒め 春巻き 茄子の中華和え	ご飯・みそ汁 親子煮 ひじきの煮物 水菜ともやし柚子和え	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き 肉じゃが かぶのサラダ
夕食	《母の日メニュー》 ご飯・スープ ビーフシチュー グリーンサラダ デザート	ご飯・みそ汁 鰻と白身フライ 大根の帆立あん ザーサイ和え物 果物	ご飯・スープ 麻婆豆腐 豆苗炒め 春雨サラダ 果物	ご飯・スープ 鮭のムニエル ツナポテト 春キャベツのサラダ 漬物	チキンカレー スープ サラダ 漬物 デザート	ご飯・みそ汁 ひれかつ 高野豆腐煮物 おくらの和え物 果物	山菜ご飯・みそ汁 鶏のもろみ焼き かぼちゃ煮物 分葱と笹カマのめた デザート
成分	エネルギー 1735 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 42.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 47.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 57.9 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 61.8 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1616 kcal 蛋白質 76.4 g 脂質 36.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1768 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 66.4 g 塩分 6.1 g
	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 赤魚塩焼き 青梗菜のなめ豆和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー しらすおろし 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ツナソテー いんげんおかか和え 煮豆 牛乳	パン・スープ ほうれん草グラタン グリーンサラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 納豆 白菜ゆかり和え 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋煮物 茄子生姜和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 湯葉けんちん煮 小松菜の和え物 漬物 牛乳
昼食	ご飯・清汁 豚の生姜焼き 里芋の胡麻味噌 もずく和え	筍ご飯・みそ汁 鯛の醤油焼焼き きんぴらごぼう ツナとブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 とんかつ 切干大根煮 冷奴	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き こんにゃくと大根田楽 なめこ和え	ハヤシライス スープ サラダ デザート 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉のクリームソース ベーコン炒め 春菊のお浸し	ご飯・みそ汁 鱈の胡麻醤油焼き さつま芋の煮物 新玉葱のお浸し
夕食	《広島県の郷土料理》 穴子めし・清汁 若竹煮 胡麻豆腐 もみじ饅頭	ご飯・みそ汁 牛肉と春キャベツ炒め 茄子の鍋しぎ 菜の花菊花和え 果物	ご飯・みそ汁 鱈の照り焼き 五目豆煮物 めかぶ和え 果物	ご飯・みそ汁 鶏の七味焼き 冬瓜の煮物 おかひじき和え物 漬物	ご飯・みそ汁 ホッケの干物 筑前煮 海藻サラダ 果物	ご飯・豚汁 サーモンフライ ぜんまいの煮物 おくらの辛子和え 果物	ご飯・スープ エビチリソース ニラまじじゅう コールスローサラダ デザート
成分	エネルギー 1764 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 59.2 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1777 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 69.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 43.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 43.4 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 57.9 g 塩分 8 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 48.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1657 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 39.2 g 塩分 7.8 g
	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)			
朝食	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげん胡麻和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 納豆 もやしのピーナッツ和え 牛乳	ご飯・みそ汁 鱈の幽庵焼き ほうれん草かにマヨ和え 漬物 牛乳	パン・スープ オムレツ グリーンサラダ 果物 ヤクルト			
昼食	ご飯・みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め ひじきの炒り煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 メンチカツ 根菜の煮物 水菜のお浸し	ねぎとろ丼 赤だし 卯の花 胡瓜とわかめお浸し	山菜ご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き 魚河津揚げ煮物 さきみと青梗菜和え物			
夕食	ご飯・けんちん汁 うなぎ蒲焼 切昆布と大豆煮物 トマトサラダ 果物	筍ご飯・みそ汁 姫鯛バター醤油焼き 冬瓜のそぼろあん 分葱とあさりめた 果物	ご飯・みそ汁 鶏の柚子胡椒焼き かぼちゃ煮物 春キャベツの梅和え 果物	ご飯・スープ ハンバーグの玉葱ソース ジャーマンポテト ごぼうサラダ 漬物			
成分	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 77.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 70 g 脂質 45.4 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 47 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1778 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 61.6 g 塩分 8.8 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がご了承ください。
 ※ 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！
 ※ お食事のお持ち帰りはご遠慮ください。

