

せせらぎ 《 ケアハウス 》 8月 献立表

	8月1日(火)		8月2日(水)		8月3日(木)		8月4日(金)		8月5日(土)					
朝食	ご飯・みそ汁 じゃが芋そぼろ煮 納豆 オクラお浸し 牛乳		パン・スープ ほうれん草グラタン サラダ 果物 ヤクルト		ご飯・みそ汁 いなだの照り焼き なます 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 ツナソテー 温泉卵 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 鯛つみれと野菜煮 冷奴 漬物 牛乳					
昼食	赤飯・みそ汁 鯖の塩焼き 冬瓜の煮物 大根と三つ葉わさび和え		ご飯・スープ 肉野菜味噌炒め コロッケ 茄子の中華和え		ご飯・みそ汁 親子煮 ひじきの煮物 水菜の柚子和え		ご飯・みそ汁 黒むつの七味焼き 肉じゃが かぶのサラダ		ハヤシライス スープ サラダ デザート 漬物					
夕食	ご飯・けんちん汁 牛焼肉 切昆布と大豆煮 白菜の香味和え 果物		ご飯・ポタージュ 鮭のムニエル ラタトゥイユ カリフラワーと卵サラダ 枝豆		ご飯・スープ エビチリソース シューマイ コールスローサラダ デザート		ご飯・みそ汁 鶏のもろみ焼き かぼちゃの煮物 分葱と笹かまのぬた 果物		ご飯・清汁 豚肉の生姜焼き 里芋のごま味噌 もずく和え 果物					
成分	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 63.7 g 塩分 7.3 g		エネルギー 1716 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 61 g 塩分 7.4 g		エネルギー 1600 kcal 蛋白質 70 g 脂質 35.3 g 塩分 6.7 g		エネルギー 1698 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 61.4 g 塩分 5.7 g		エネルギー 1793 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 70.8 g 塩分 7.9 g					
	8月6日(日)		8月7日(月)		8月8日(火)		8月9日(水)		8月10日(木)		8月11日(金)		8月12日(土)	
朝食	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 揚げ豆腐きのこソース いんげんのおかか和え 煮豆 牛乳		ご飯・みそ汁 ハム野菜ソテー 納豆 白菜のゆかり和え 牛乳		パン・スープ オムレツ サラダ 果物 ヤクルト		ご飯・みそ汁 赤魚の塩焼き 茄子の生姜和え 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 牛肉と里芋の煮物 卵豆腐 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 ゆばけんちん煮 青梗菜なめ草和え 漬物 牛乳	
昼食	《土用の丑の日》 ご飯・みそ汁 うなぎの蒲焼 こんにやくと大根の田楽 おくらとなめこ和え		ご飯・みそ汁 とんかつ 切干大根煮物 スパゲティサラダ		ご飯・みそ汁 鯛の醤油麹焼き きんぴらごぼろ モロヘイヤお浸し		焼きそば スープ 春巻き 水菜のお浸し		ご飯・みそ汁 鶏肉のバター醤油焼き ズッキーニのソテー 海老のマリネ		枝豆・ご飯・みそ汁 鯖の胡麻焼き さつま芋のレモン煮 白菜と茗荷お浸し デザート		ご飯・みそ汁 豚肉と厚揚げ炒め物 ひじきの煮物 焼き茄子ポン酢かけ	
夕食	ご飯・みそ汁 牛肉とキャベツの炒め物 鍋しぎ ほうれん草菊花和え 果物		ご飯・みそ汁 鯖の照り焼き 目玉煮豆 めかぶ和え 果物		梅しらす・ご飯・みそ汁 鶏肉の七味焼き 冬瓜の煮物 おかひじき和え物 果物		ご飯・みそ汁 ホッケの干物 筑前煮 海藻サラダ 漬物		ご飯・豚汁 サーモンフライ ぜんまい煮物 あさりの酢味噌和え 果物		ご飯・スープ 酢豚 ピーマン炒め ナムル 果物		ご飯・みそ汁 餃子 豆苗と卵炒め マカロニサラダ 枝豆	
成分	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 63.6 g 塩分 8.4 g		エネルギー 1699 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 49.2 g 塩分 7.4 g		エネルギー 1641 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 52.5 g 塩分 7.1 g		エネルギー 1606 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 55.2 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1757 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 57.5 g 塩分 7.7 g		エネルギー 1733 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 49.6 g 塩分 8.4 g		エネルギー 1800 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 72.3 g 塩分 7.3 g	
	8月13日(日)		8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18日(金)		8月19日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 厚焼き卵 納豆 もやしのピーナッツ和え 牛乳		ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き ほうれん草のかにマヨ和え 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげんの胡麻和え 漬物 牛乳		パン・スープ 海老グラタン サラダ 果物 ヤクルト		ご飯・みそ汁 油揚げの肉詰め煮 おくらのおかか和え 漬物 牛乳		麦・ご飯・みそ汁 オムレツきのこソース とろろ 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 ベーコンソテー 小松菜のお浸し 漬物 牛乳	
昼食	《お重提供の日》 助六・みそ汁 銀鱈の西京焼き 根菜の煮物 水菜ときこのお浸し		ビーフカレー スープ サラダ デザート 漬物		山菜・ご飯・みそ汁 カレーの南蛮漬け 魚河岸揚げ煮物 青梗菜とササミの和え物		冷やし中華 スープ シューマイ デザート		ねぎとろ丼 赤だし汁 卵の花 白菜と大葉和え		ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 揚げだし豆腐 かぶとツナサラダ		ご飯・みそ汁 鯖の塩麹焼き 大学芋 胡瓜の酢の物	
夕食	ご飯・みそ汁 メンチカツ ゴーヤチャンプルー おくらのお浸し 果物		ご飯・みそ汁 鶏肉の柚子胡椒焼き かぼちゃの煮物 キャベツの梅和え 果物		ご飯・ポタージュ ハンバーグオニオンスープ ジャーマンポテト ごぼうサラダ 果物		ご飯・みそ汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリー・カニあんかけ 焼き茄子の生姜醤油 とろろてん		ご飯・みそ汁 鰯フライとコロッケ 水菜の煮浸し 里芋の田楽 果物		ご飯・みそ汁 鮭の和風ムニエル 焼き空豆 蓮根の炒め煮 果物		ご飯・みそ汁 鶏のかた揚げ 茄子味噌炒め もずく酢 デザート	
成分	エネルギー 1728 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 54.4 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1780 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 64.8 g 塩分 8.5 g		エネルギー 1677 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 62 g 塩分 8.7 g		エネルギー 1670 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 47.5 g 塩分 8.9 g		エネルギー 1693 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 52.7 g 塩分 6.8 g		エネルギー 1794 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 61.2 g 塩分 6.4 g		エネルギー 1797 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 67.3 g 塩分 8 g	
	8月20日(日)		8月21日(月)		8月22日(火)		8月23日(水)		8月24日(木)		8月25日(金)		8月26日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 肉団子甘辛煮 なめ草豆腐 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き いんげんの白和え 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 エビ団子と野菜の煮物 白菜の梅和え 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 鯖の煮つけ 春菊の煮浸し 昆布佃煮 牛乳		ご飯・みそ汁 ゆばけんちん煮 しらすおろし 煮豆 牛乳		ご飯・みそ汁 厚焼き卵 納豆 茄子のお浸し 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 黒豚シューマイ ぜんまいの煮物 タラモサラダ		ご飯・みそ汁 牛血 夏野菜ソテー 温泉卵		ご飯・みそ汁 豚肉と筍オイスター炒め こんにやくごぼろ ツナとブロッコリーサラダ		穴子ちらし寿司 みそ汁 五目巾着 青梗菜とカニカマ和え		ご飯・スープ タンドリーチキン ほうれん草と卵ソテー かぼちゃサラダ		ご飯・みそ汁 鯖の山椒焼き 高野豆腐煮物 酢味噌和え		ご飯・みそ汁 牛肉とピーマン炒め じゃがバター ザーサイ豆腐	
夕食	《東京の郷土料理》 深川飯・みそ汁 天ぷら盛り合わせ 梅肉和え 果物		ご飯・豚汁 銀鱈の西京焼き かぼちゃのいりこ煮 小松菜のお浸し 果物		ご飯・みそ汁 カレーの煮つけ 冬瓜の煮物 モロヘイヤポン酢和え 果物		ご飯・スープ チーズハンバーグ ナポリタン 枝豆とコーンサラダ デザート		ご飯・清汁 豚しゃぶ 海老と野菜のトマト炒め 中華和え 果物		ご飯・赤だし汁 ヒレカツ きんぴらごぼろ おくらのおかか和え 果物		ご飯・みそ汁 鯖の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 もやしと胡瓜生姜和え 果物	
成分	エネルギー 1610 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 37.2 g 塩分 9 g		エネルギー 1755 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 65.3 g 塩分 6 g		エネルギー 1604 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.6 g 塩分 7 g		エネルギー 1619 kcal 蛋白質 47 g 脂質 49.7 g 塩分 7.9 g		エネルギー 1759 kcal 蛋白質 78 g 脂質 57.7 g 塩分 7.2 g		エネルギー 1647 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 42.4 g 塩分 7.3 g		エネルギー 1728 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 62.1 g 塩分 7.2 g	
	8月27日(日)		8月28日(月)		8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)					
朝食	ご飯・みそ汁 油揚げの肉詰め煮 白菜の胡麻和え 煮豆 牛乳		麦・ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き とろろ 漬物 牛乳		ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー いんげんのお浸し 漬物 牛乳		パン・ポタージュ ベーコン入りスクランブル サラダ 果物 ヤクルト		ご飯・みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳					
昼食	ご飯・根菜汁 鶏肉の甘酢かけ 竹輪と大豆煮物 空豆のサラダ		ご飯・スープ 八宝菜 里芋煮つ転がし 鶏の中華サラダ		ゆかり・ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け がんもの煮物 ごぼうサラダ		《シェフイベント》 ご飯・スープ ミートローフ えびのマリネサラダ デザート		ご飯・みそ汁 黒むつの照り焼き 肉じゃが キャベツと茗荷和え					
夕食	夏野菜カレー スープ サラダ デザート 漬物		わかめ・ご飯・みそ汁 メバルの煮つけ ブロッコリーのカニあんかけ キャベツの浅漬け 果物		ご飯・みそ汁 鶏肉の治部煮 れんこんきんぴら おろし酢 果物		五目・ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 さつま揚げと大根煮物 水菜とツナ和え物 デザート		冷やし中華 スープ コロッケ 果物					
成分	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 49.1 g 塩分 8.5 g		エネルギー 1630 kcal 蛋白質 76.2 g 脂質 44.5 g 塩分 8 g		エネルギー 1789 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 64.1 g 塩分 8.8 g		エネルギー 1985 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 83.2 g 塩分 9.1 g		エネルギー 1691 kcal 蛋白質 59 g 脂質 51.7 g 塩分 8.9 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。

