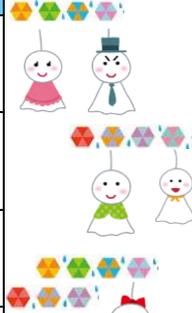
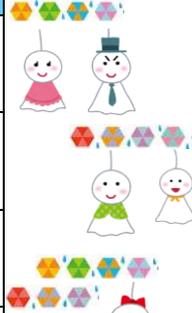
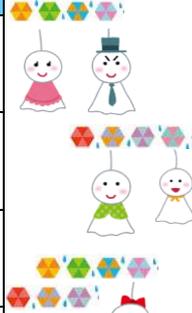
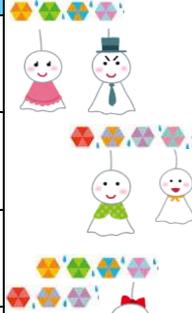


 <h1 style="text-align: center;">せせらぎ ケアハウス</h1> <h2 style="text-align: center;">平成29年 6月 献立表</h2>	朝食	ご飯・みそ汁 ベーコンソーテー 小松菜のお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 油揚げ肉詰め煮 おくらのおかか和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 麦ご飯・みそ汁 筑前煮 とろろ 漬物 牛乳
	昼食	赤飯・けんちん汁 黒むつ山椒焼き かぶ煮物 ハムマヨサラダ	ビーフカレー スープ コールスローサラダ 漬物 デザート	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 揚げ出し豆腐 大根サラダ
	夕食	ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーかにあんかけ 焼き茄子生姜醤油 果物	ご飯・みそ汁 エビフライ 里芋味噌燗 水菜の煮浸し 果物	ご飯・みそ汁 カレイの和風ムニエル 蓮根炒め煮 春菊のお浸し 果物
	成分	エネルギー 1752 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 72.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1757 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 57 g 塩分 9 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 56.6 g 塩分 7.3 g

朝食	ご飯・みそ汁 オムレツきのソース 白菜のお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー なめ茸豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 いなだの照り焼き いんげんお浸し 漬物 牛乳	パン・コーンポタージュ えびグラタン サラダ 果物 ヤクルト	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 赤魚塩焼き 春菊煮浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯・みそ汁 厚焼き卵 納豆 茄子ごま醤油和え 牛乳
昼食	《お重提供》 枝豆ご飯・みそ汁 鯖の塩麹焼き 若竹煮 胡瓜の酢の物	菜飯・みそ汁 ホッケの干物 ぜんまい煮物 タラモサラダ	ご飯・みそ汁 牛皿 ふきの煮物 温泉卵	ご飯・みそ汁 豚肉と筍オイスター炒め こんにやくごぼう ツナサラダ	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き 筑前煮 青菜とかにかま和え	ご飯・スープ タンドリリーチキン ほうれん草と卵ソーテー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鯖の山椒焼き 高野豆腐煮物 酢味噌和え
夕食	ご飯・豚汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 鍋しぎ キャベツゆかり和え 果物	ご飯・みそ汁 黒酢の豚豚 えびシューマイ 春雨サラダ 果物	ご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き かぼちやいとこ煮 小松菜湯葉和え 果物	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ 冬瓜と小エビ煮物 モロヘイヤポン酢和え デザート	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 果物	ご飯・スープ エビチリソース 春巻き 中華和え 果物	ご飯・赤だし汁 ひれかつ きんぴらごぼう おくらおかか和え 果物
成分	エネルギー 1738 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 60.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 59.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 66.5 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 51.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 51 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 54.7 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 72.9 g 脂質 39.4 g 塩分 7.6 g

朝食	ご飯・みそ汁 目玉焼きとベーコン いんげんお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 油揚げ肉詰め煮 白菜さまあえ 煮豆 牛乳	麦ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き とろろ 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 厚焼き卵 納豆 おくら和え物 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 里芋のそぼろ煮 小松菜のお浸し 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 牛肉とピーマン炒め 冬瓜煮物 春菊和え物	ハヤシライス スープ サラダ デザート 漬物	ご飯・スープ 八宝菜 竹輪と大豆煮物 中華サラダ	ゆかりご飯・みそ汁 黒豚シューマイ がんもの煮物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 黒豚シューマイ がんと煮物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケの干物 さつま芋煮物 水菜とツナ和え	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き 肉じゃが キャベツ茗荷和え	ご飯・みそ汁 ねぎとろ井 赤だし汁 卵の花 もずく酢
夕食	《山形県の郷土料理》 山菜ご飯・みそ汁 芋煮 ブロッコリーえびあんかけ 山形だし豆腐・果物	ご飯・けんちん汁 鶏の甘酢和え じゃが芋煮ころがし 豆のサラダ 果物	わかめご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け 柚子味噌燗 キャベツのお浸し 果物	ご飯・みそ汁 鶏の治部煮 ひじきの炒り煮 おろし酢 煮豆	ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草とコーン炒め 白菜大葉和え 果物	ご飯・みそ汁 天ぷら 金平れんこん もやしの生姜和え 果物	ご飯・みそ汁 餃子 切干大根煮物 焼き茄子ポン酢 果物	
成分	エネルギー 1731 kcal 蛋白質 61 g 脂質 66.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 62.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 52.4 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 63.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 56.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 50.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1613 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 42.6 g 塩分 7.8 g	

朝食	ご飯・みそ汁 ハム野菜ソーテー なめ茸とろろ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐きのソース 白菜のおかか和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ゆばけんちん煮 ほうれん草梅和え 漬物 牛乳	パン・スープ 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 鯖の煮つけ 青梗菜和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー 胡瓜とわかめ和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 納豆 おくらお浸し 牛乳
昼食	五目ご飯・みそ汁 姫鯛の幽庵焼き さつま揚げとふきの煮物 いんげん白和え	ご飯・みそ汁 豚肉のおろしたれ ビーフン炒め マカロニサラダ	焼きそば スープ 水菜の柚子和え かにシューマイ	梅しらすご飯・豚汁 鶏の生姜醤油焼き 揚げ出し豆腐 白菜と分葱お浸し	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘味噌焼き 海老と野菜しんじょ 明太子和え	ご飯・みそ汁 枝豆ご飯・赤だし汁 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 牛肉焼肉 筍土佐煮 大根と三つ葉わさび和え
夕食	《父の日》 ご飯・みそ汁 鯉のたたき 茶碗蒸し 豆の梅和え・果物	ご飯・清汁 鯖の味噌煮 かぼちやの煮物 菜の花のお浸し 果物	ご飯・みそ汁 牛肉梅醬油焼き れんこんの煮物 なます 果物	ご飯・スープ ハンバーグデミソース ツナポテト 海老と枝豆のマリネ 漬物	ご飯・みそ汁 鰯フライと白身フライ 大根の帆立あん ザーサイともやし和え物 果物	ご飯・スープ 麻婆豆腐 豆苗炒め 春雨サラダ 果物	ご飯・コーンポタージュ 鮭のムニエル ラタトゥイユ カリフラワーと果物のサラダ
成分	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 82.5 g 脂質 34.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 67.4 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1801 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 76.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 40.2 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 42.3 g 塩分 7.2 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 1799 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 62.6 g 塩分 8.5 g

朝食	ご飯・みそ汁 鯛つみれと野菜煮物 冷奴 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 いなだの照り焼き 春菊煮浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ツナソーテー 温泉卵 漬物 牛乳	パン・かぼちやポタージュ ほうれん草グラタン サラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー しらすおろし 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐きのソース いんげんおかか和え 煮豆 牛乳	
昼食	ご飯・スープ 肉野菜味噌炒め コロケ 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	ご飯・清汁 豚の生姜焼き 里芋の胡麻味噌和え もずく和え	ご飯・みそ汁 鯖の醤油麹焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのサラダ	ご飯・みそ汁 とんかつ 切干大根煮物 スパゲティサラダ	
夕食	ご飯・けんちん汁 うなぎの蒲焼 切昆布と大豆煮物 白菜香味和え 果物	ご飯・スープ 酢豚 れんこん炒め ナムル 果物	山菜ご飯・みそ汁 鶏のもろみ焼き かぼちや煮物 笹カマのめた 枝豆	チキンカレー スープ トマトサラダ 漬物 デザート	ご飯・みそ汁 牛肉とキャベツ甘辛炒め 鍋しぎ 菜の花菊花和え 果物	ご飯・みそ汁 鯖の照り焼き 五目煮豆 めかぶ和え 果物	
成分	エネルギー 1786 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 67.4 g 塩分 7 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 69.3 g 脂質 50.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1773 kcal 蛋白質 71 g 脂質 67.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 57.2 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 69.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1702 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 49.3 g 塩分 7.4 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。

