

	7月30日(日)	7月31日(月)	 せせらぎ ケアハウス 平成29年 7月 献立表 				7月1日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 胡瓜とわかめ和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナー 青梗菜の和え物 漬物 牛乳					ご飯・みそ汁 じゃが芋そぼろ煮 納豆 白菜のゆかり和え 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘辛味噌焼き 海老と野菜しんじょ あんかけ 小松菜の胡麻和え	ご飯・赤だし汁 銀鱈の西京焼き さつま芋のしもん煮 おくらとしらすおかか和え					赤飯・みそ汁 姫鯛バター醤油焼き 大根の田楽 おくらとなめこ和え
夕食	ご飯・みそ汁 エビフライ 大根の帆立あん ザーサイともやし和え 果物	ご飯・スープ 麻婆豆腐 豆苗炒め 春雨サラダ 果物					ご飯・みそ汁 鶏の七味焼き 冬瓜の煮物 おかひじきの和え物 漬物
成分	エネルギー 1652 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 43.6 g 塩分 7.5 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 1611 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 38.1 g 塩分 7.2 g
	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 ゆばけんちん煮 青梗菜なめ苣和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 赤魚塩焼き 茄子生姜和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 牛肉と里芋の煮物 小松菜の和え物 漬物 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 厚焼き卵 納豆 もやしピーナッツ和え 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 いんげん胡麻和え 漬物 牛乳
昼食	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 ペーコン炒め 卵とそら豆のサラダ	枝豆・ご飯・みそ汁 鯖のごま醤油焼き さつま芋の煮物 ブロッコリー玉葱お浸し	ご飯・みそ汁 豚肉と厚揚げ甘辛炒め ひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 メンチカツ 根菜の煮物 水菜ときのごお浸し	《七夕》 鮭の混ぜご飯・清汁 天ぷら うさく デザート	山菜・ご飯・みそ汁 銀鱈の西京焼き 魚河岸揚げ煮物 青梗菜とささみお浸し
夕食	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 分葱とあさりのぬた 果物	ご飯・スープ えびチリソース シューマイ コールスローサラダ デザート	ご飯・みそ汁 餃子 切干大根 茄子ポン酢かけ 枝豆	梅しらすご飯・みそ汁 カレイの南蛮漬け ゴーヤチャンプルー おくらと辛子とえ 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 ハンバーグ玉葱ソース ジャーマンポテト ごぼうサラダ 果物
成分	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 56 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 74 g 脂質 52.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 34.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 63.7 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 54.3 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 75.7 g 脂質 61 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 62 g 塩分 8.7 g
	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 ペーコンソーテー 小松菜のお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 油揚げ肉詰め煮 おくらおかか和え 漬物 牛乳	麦・ご飯・みそ汁 鰯つみれと野菜煮物 とろろ 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 肉団子甘辛煮 なめ茸豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 いなだ照り焼き いんげんのお浸し 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 オムレツのソース 白菜のお浸し 漬物 牛乳
昼食	冷やし中華 スープ 春巻き デザート	ビーフカレー スープ サラダ デザート 漬物	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 揚げ出し豆腐 かぶサラダ	ご飯・みそ汁 鯖の塩麹焼き 大学いも 胡瓜の酢の物	菜飯・みそ汁 赤魚の粕漬焼き ぜんまい煮物 たらもサラダ	ご飯・みそ汁 牛血 ふきの煮物 温泉卵	ご飯・みそ汁 豚肉と筍のオイスターソース こんにやくごぼう ツナサラダ
夕食	ご飯・みそ汁 鶏から揚げ ブロッコリーかにあん 茄子の生姜醤油和え 果物	ご飯・みそ汁 アジフライとコロッケ 里芋の田楽 水菜の煮浸し ところてん	ご飯・みそ汁 鮭の和風ムニエル 蓮根炒め煮 焼きそら豆 果物	ご飯・みそ汁 鶏肉のマスタード焼き 鍋しぎ キャベツのゆかり和え デザート	ご飯・スープ 黒酢の酢豚 海老シューマイ 春雨サラダ 果物	ご飯・豚汁 銀鱈の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 小松菜と湯葉お浸し 果物	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ 冬瓜と海老煮物 モロヘイヤポン酢和え 果物
成分	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 52 g 脂質 50.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 60.4 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 58.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1740 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 60.1 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1708 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 52.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 66.5 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1620 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 47.3 g 塩分 6.6 g
	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	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 赤魚の塩焼き 春菊と湯葉煮いたし 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	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 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 目玉焼きとペーコン いんげんのお浸し 漬物 牛乳
昼食	《お重提供》 ちらし寿司・みそ汁 黒むつ七味焼き 筑前煮 青梗菜とかにかま和え	ご飯・スープ タンドリーチキン ほうれん草と卵ソーテー 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 冬瓜の煮物 ザーサイ豆腐	ご飯・根菜汁 鶏肉の甘酢和え 竹輪と大豆煮物 空豆のサラダ	ご飯・スープ 八宝菜 じゃが芋の煮つけ転がし ささみ中華サラダ	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
夕食	ご飯・スープ チーズハンバーグ ナポリタン 枝豆とコーンのサラダ 果物	ご飯・スープ 豚しゃぶ 海老と野菜トマト炒め 中華和え 果物	ご飯・赤だし汁 ひれかつ きんぴらごぼう おくらのおかか和え 果物	ご飯・スープ 鮭の胡麻味噌焼き ひじきの煮物 もやしと胡瓜生姜和え 煮豆	夏野菜カレー スープ サラダ デザート 漬物 果物	わかめ・ご飯・みそ汁 メバルの煮つけ ブロッコリーのかにあん キャベツのお浸し 果物	ご飯・みそ汁 鶏の治部煮 れんこん甘辛炒め おろし酢 果物
成分	エネルギー 1744 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 52.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 77.1 g 脂質 61.5 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 75.2 g 脂質 42.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1591 kcal 蛋白質 57 g 脂質 57.8 g 塩分 7.1 g	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 1618 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 43.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 64.1 g 塩分 8.8 g
	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 鯖の粕漬 納豆 おくらのおえ物 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 漬物 牛乳	パン・ポタージュ ペ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 揚げ豆腐きのこソース 白菜のおかか和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ゆばけんちん煮 ほうれん草胡麻和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 ハム野菜ソーテー なめ茸とろろ 漬物 牛乳
昼食	五目・ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 さつま揚げとふき煮物 水菜とツナの和え物	ご飯・みそ汁 黒むつの照り焼き 卵じゃが キャベツと茗荷和え	ねぎとろ丼 赤だし汁 卵の花 白菜と大葉和え	かやく・ご飯・みそ汁 姫鯛の幽庵焼き さつま芋甘煮 いんげんの白和え	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 かに・シューマイ 水菜の柚子和え	梅しらす・ご飯・豚汁 鯖の生姜醤油焼き 揚げ出し豆腐 分葱と白菜お浸し
夕食	《京都の郷土料理》 ご飯・みそ汁 ハモの冷やし鉢 柚子味噌田楽 じゅんさいともずく酢の物・果物	冷やし中華 スープ コロケ デザート	《土用の丑の日》 ご飯・けんちん汁 うなぎの蒲焼 切昆布と大豆の煮物 冷やしトマト・果物	ご飯・スープ チキンステーキ ラタトゥイユ 空豆の梅ドレ和え デザート	ご飯・清汁 鯖の味噌煮 かぼちゃの煮物 モロヘイヤのお浸し ところてん	ご飯・みそ汁 牛肉の梅醤油焼き 蓮根の煮物 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 果物
成分	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 69 g 脂質 52.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 59 g 脂質 51.7 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 58 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 70 g 脂質 43.5 g 塩分 8 g	エネルギー 1792 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 67.6 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 60.6 g 脂質 73.3 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1614 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 43.2 g 塩分 7.1 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。

