

せせらぎ ≪ ケアハウス ≫ 10月 献立表

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)	10月6日(土)		
朝食	ご飯・みそ汁 目玉焼きとウインナ オクラの海苔和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 サンマみぞれ煮 ナスの揚げ浸し 漬物 牛乳	パン・スープ かぼちゃグラタン グリーンサラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 コンビネーションオムレツ 冷奴 漬物 牛乳	ご飯・具沢山みそ汁 レバーの煮物 白菜と菊菜の胡麻和え 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し いんげんおかか和え 漬物 牛乳		
昼食	赤飯・みそ汁 サバの塩焼き 冬瓜と結昆布の煮物 いんげん白和え	ご飯・みそ汁 黒豚シューマイ ぜんまい煮 笹かま中華和え	ご飯・みそ汁 黒むつの照り焼き レンコン煮物 白菜梅和え	ご飯・赤だし汁 牛焼肉 小松菜とあげの煮物 10種のサラダ	栗ご飯・豚汁 鯖の生姜醤油焼き 揚げ出し豆腐 ささみと青梗菜和え	ご飯・みそ汁 とんかつ ツナポテト 海老と枝豆のマリネ		
夕食	ご飯・スープ 牛肉とピーマン炒め 切り干し大根の煮物 そら豆コーンサラダ デザート	ご飯・けんちん汁 鮭ちゃんちゃん焼き 卵の花 トマトサラダ 果物	ご飯・みそ汁 鶏治部煮 えび野菜しんじょ 小松菜胡麻和え 煮豆	ご飯・みそ汁 カキフライ かぼちゃ煮物 春菊お浸し 果物	ポークカレー コンソメスープ 彩生野菜サラダ 福神漬け デザート	ご飯・みそ汁 赤魚の柚子胡椒風味焼き 野菜のトマト煮 ブロッコリー塩昆布和え 果物		
成分	エネルギー 1,905 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 73 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,808 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 66.7 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,571 kcal 蛋白質 52 g 脂質 46.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,856 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 58.3 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,795 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 55.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1,576 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 41.7 g 塩分 6.8 g		
	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 オムレツきのこソース 小松菜お浸し 焼き海苔 牛乳	ご飯・みそ汁 じゃが芋そぼろ煮 玉子豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 高野豆腐と野菜の煮しめ オクラお浸し 漬物 牛乳	パン・スープ スペイン風オムレツ グリーンサラダ 果物 ヤクルト	麦ご飯・みそ汁 さわら幽庵焼き とろろ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 いなだの照り焼き いんげん胡麻和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯・具沢山みそ汁 厚焼き玉子 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 メバルの煮つけ 厚揚げみぞれ餡 ツナとカリフラワーサラダ	きのこご飯・みそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 白菜と分葱のお浸し	ご飯・みそ汁 ぎんだら西京焼き 肉じゃが 茄子の中華和え	ご飯・みそ汁 牛皿 さつま芋とりんごの重ね煮 温泉卵	焼きそば スープ カニしゅうまい 水菜の柚子和え	ご飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き かぶ含め煮 おかひじき和え	栗飯・みそ汁 赤魚の粕漬け 五目煮豆 分葱と笹かまのめた	
夕食	ご飯・みそ汁 牛肉の梅醤油焼き 里芋の煮つ転がし 大根とじゃこのサラダ 果物	あなごちらし寿司 清汁 切干大根煮 菊菜と湯葉の煮浸し デザート	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め ほうれん草菊花和え ふきのおかか煮 果物	ご飯・豚汁 サーモンフライ ごぼうと竹輪の煮物 マカロニサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉七味焼き 里芋のごま味噌 海藻サラダ デザート	《骨付き魚の日》 ご飯・すまし汁 鯖の文化干し 茄子とピーマンの鍋しぎ もずく酢 果物		ご飯・スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶと帆立のサラダ 果物
成分	エネルギー 1,630 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 52.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,507 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 32.9 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,603 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 58.2 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1,867 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 65.6 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,648 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 59.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,722 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 73.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,631 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 40.8 g 塩分 8.9 g	
	10月14日(日)	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 タラの煮つけ 菜の花の白和え 焼き海苔 牛乳	ご飯・みそ汁 ベーコン入りスクランブルエッグ いんげんクルミ和え 漬物 牛乳	ご飯・具沢山みそ汁 ししゃも 茄子の揚げ浸し 納豆 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 サバの塩焼き なめ茸豆腐 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 肉詰めいなり しらすおろし 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 ポトフ いんげん白和え 漬物 牛乳	
昼食	ご飯・みそ汁 鶏から揚げ 温野菜サラダ 青梗菜とかにかま和え	ご飯・みそ汁 鯖の西京焼き きんぴらごぼう めかぶ和え	ご飯・けんちん汁 豚と厚揚げの甘辛炒め きんぴらと大豆の煮物 ツナブロッコリーサラダ	ご飯・赤だし汁 ホッケ干物 筑前煮 スパサラダ	ハヤシライス スープ チョップドサラダ 福神漬け デザート	きのこご飯・みそ汁 カレーの煮つけ ベーコンとほうれん草のソテー 白菜と茗荷のお浸し	ご飯・みそ汁 豚肉のおろしだれ ひじきの炒り煮 焼き茄子ぼん酢かけ	
夕食	ご飯・みそ汁 鯖の幽庵焼き さつま揚げと野菜の煮物 長芋のなめこ和え 果物	ご飯・みそ汁 餃子 がんもの煮物 モロヘイヤと油揚げのお浸し 果物	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 さんま塩焼き ソーセージときのこトマト煮 オクラの辛子和え 果物		ご飯・みそ汁 酢豚 ビーフン ナムル デザート	ご飯・みそ汁 タラのきのこオイル焼き 切干大根煮 春雨サラダ 果物	ご飯・スープ エビチリソース 春巻き キャベツの中華サラダ 果物	ご飯・豚汁 ブリ塩麹焼き ごぼうと竹輪の煮物 分葱とあさりのめた 果物
成分	エネルギー 1,506 kcal 蛋白質 68.6 g 脂質 37.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,665 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 51 g 塩分 8.3 g	エネルギー 2,101 kcal 蛋白質 84.1 g 脂質 97.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,524 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 28.5 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,663 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 56.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,765 kcal 蛋白質 72 g 脂質 48.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,667 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 47 g 塩分 9.3 g	
	10月21日(日)	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	
朝食	ご飯・みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊湯葉浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯・みそ汁 筑前煮 温泉卵 焼き海苔 牛乳	麦ご飯・みそ汁 豆腐揚げきのこソース とろろ 煮豆 牛乳	パン・スープ ベーコン入りスクランブルエッグ グリーンサラダ 果物 ヤクルト	ご飯・具沢山みそ汁 赤魚塩焼き 茄子のお浸し 納豆 牛乳	ご飯・みそ汁 目玉焼きとベーコン 青梗菜と油揚げの煮びたし 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き いんげん胡麻和え 漬物 牛乳	
昼食	ミートソーススパゲッティ スープ ポテトサラダ デザート	松茸ご飯・みそ汁 サバの味噌焼き こんにやくごぼう ひじきとくわいのサラダ	ご飯・スープ 肉野菜炒め シューマイ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鯛フライ・エビカツ 切昆布煮物 小松菜湯葉浸し	ご飯・みそ汁 鶏肉七味焼き 厚揚げみぞれあん ささみと青梗菜の酢の物	ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 白菜の香味和え	ご飯・みそ汁 ハンバーグトマトソース はすと白滝のピリ辛炒め カリフラワーとコーンのサラダ	
夕食	ご飯・みそ汁 鯖のムニエル 冬瓜あんかけ カリフラワーと卵のサラダ デザート	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 豆苗炒め にらともやしのナムル 果物	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 ホッケ干物 かぼちゃいとこ煮 もずく酢 果物		ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 キャベツの梅和え 漬物	ご飯・スープ ぎんだら西京焼き サツマ芋のレモン煮 おくらとしらすおかか和え デザート	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ブロッコリーカニあんかけ もやしザーサイ和え 果物	きのこご飯・みそ汁 金目鯛の煮つけ 茶碗蒸し みかんおろし酢 果物
成分	エネルギー 1,617 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 44.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,782 kcal 蛋白質 76.9 g 脂質 64.9 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,925 kcal 蛋白質 80.8 g 脂質 67.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1,826 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 65 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,583 kcal 蛋白質 67 g 脂質 42.8 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,933 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 79 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1,590 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 41.8 g 塩分 7.2 g	
	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)				
朝食	ご飯・みそ汁 チーズオムレツ さつま芋サラダ 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 タラの粕漬け ブロッコリーお浸し 煮豆 牛乳	ご飯・具沢山みそ汁 厚焼き玉子 オクラ和え 納豆 牛乳	パン・スープ えびグラタン グリーンサラダ 果物 ヤクルト				
昼食	ご飯・みそ汁 ブリ照り焼き かぼちゃの煮物 水菜ときのごお浸し	ビーフカレー スープ チョップドサラダ 福神漬け デザート	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き さつま芋甘煮 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・清汁 鶏肉の柚子胡椒風味焼き ひじきの煮物 大根と明太子和え				
夕食	ご飯・みそ汁 タンドリーチキン 根菜の煮物 キャベツ大葉和え 果物	ご飯・みそ汁 黒むつの七味焼き ちくわの磯部揚げ かぶのサラダ 果物	ご飯・みそ汁 八宝菜 里芋煮つ転がし 鶏の中華サラダ 果物	ご飯・みそ汁 サバのみそ煮 炒り豆腐 トマトサラダ デザート				
成分	エネルギー 1,689 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 51.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,760 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 65.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,736 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 49.8 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,799 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 64.7 g 塩分 7.7 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。

