

# せせらぎ ケアハウス

## 平成31年 2月 献立表



|    |   |   |   |   |   | 2月1日(金)  | 2月2日(土)   |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 |   |   |   |   |   | ご飯・みそ汁<br>高野豆腐と野菜の煮しめ<br>オクラお浸し<br>漬物<br>牛乳              | ご飯・みそ汁<br>タラの煮つけ<br>菜の花白和え<br>焼き海苔<br>牛乳                |
| 昼食 |   |   |   |   |   | 赤飯・みそ汁<br>さばの味噌焼き<br>切干大根煮<br>茄子と海老の梅おろし和え               | 焼きそば<br>スープ<br>カニシューマイ<br>水菜柚子和え                        |
| 夕食 |   |   |   |   |   | ご飯・赤だし汁<br>牛皿<br>さつま芋とリンゴの重ね煮<br>温泉卵<br>デザート             | ご飯・清汁<br>サーモンフライ<br>こんにやくと竹輪の煮物<br>マカロニサラダ<br>果物        |
| 成分 |   |   |   |   |   | エネルギー 1,936 kcal<br>蛋白質 72.5 g<br>脂質 72.9 g<br>塩分 7.1 g  | エネルギー 1,655 kcal<br>蛋白質 64.8 g<br>脂質 59.2 g<br>塩分 8.7 g |
|    | 2月3日(日)   | 2月4日(月)   | 2月5日(火)   | 2月6日(水)   | 2月7日(木)   | 2月8日(金)  | 2月9日(土)   |
| 朝食 | ご飯・みそ汁<br>鯖塩焼き<br>なめ茸豆腐<br>漬物<br>牛乳                     | ご飯・みそ汁<br>ポトフ<br>いんげん白和え<br>漬物<br>牛乳                          | ご飯・具沢山みそ汁<br>ししゃも<br>納豆<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>牛乳             | パン・スープ<br>スペイン風オムレツ<br>グリーンサラダ<br>果物<br>ヤクルト            | ご飯・みそ汁<br>ベーコン入りスクランブル<br>いんげんのくるみ和え<br>漬物<br>牛乳        | ご飯・みそ汁<br>いわしの柚子煮<br>茄子の揚げ浸し<br>漬物<br>牛乳                 | ご飯・みそ汁<br>肉団子の甘酢あん<br>春菊湯葉煮浸し<br>漬物<br>牛乳               |
| 昼食 | 《節分の日》<br>助六・いわしつみれ汁<br>キンメ西京焼き<br>筑前煮<br>もずく酢<br>節分豆   | ご飯・みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>かぶ含め煮<br>おかひじき和え物                         | ねぎとろ井<br>粕汁<br>大学芋<br>白菜香味和え                            | ご飯・みそ汁<br>鶏から揚げ<br>温野菜サラダ<br>青梗菜とかにかま和え                 | ご飯・みそ汁<br>真鱈の照り焼き<br>きんぴらごぼう<br>オクラの辛子和え                | シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>グリーンサラダ<br>福神漬け<br>デザート           | ご飯・赤だし汁<br>ホッケの干物<br>肉じゃが<br>小松菜のワサビ和え                  |
| 夕食 | ご飯・みそ汁<br>鶏の七味焼き<br>里芋のごま味噌<br>海藻サラダ<br>デザート            | 《骨付き魚の日》<br>ご飯・清汁<br>鯖の文化干し<br>茄子とピーマンの鍋しぎ<br>菊菜と湯葉の煮浸し<br>果物 | ご飯・コンソメスープ<br>チーズハンバーグ<br>ナポリタン<br>かぶとほたてのサラダ<br>果物     | 菜飯・みそ汁<br>おでん<br>きのこトマト煮<br>マカロニサラダ<br>煮豆               | ご飯・みそ汁<br>餃子<br>がんもの煮物<br>セロリとかぶのツナサラダ<br>果物            | ご飯・みそ汁<br>鮭の幽庵焼き<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>ひじきとくわいのサラダ<br>果物     | ご飯・スープ<br>エビチリソース<br>春巻き<br>キャベツの中華サラダ<br>果物            |
| 成分 | エネルギー 1,616 kcal<br>蛋白質 76.1 g<br>脂質 53.8 g<br>塩分 8.9 g | エネルギー 2,007 kcal<br>蛋白質 71.8 g<br>脂質 88.1 g<br>塩分 8 g         | エネルギー 1,883 kcal<br>蛋白質 67 g<br>脂質 67.0 g<br>塩分 7.5 g   | エネルギー 1,835 kcal<br>蛋白質 59.4 g<br>脂質 57.6 g<br>塩分 8.9 g | エネルギー 1,467 kcal<br>蛋白質 56.4 g<br>脂質 37.2 g<br>塩分 7.2 g | エネルギー 1,680 kcal<br>蛋白質 63.6 g<br>脂質 52 g<br>塩分 9.1 g    | エネルギー 1,651 kcal<br>蛋白質 73.9 g<br>脂質 41.6 g<br>塩分 5.9 g |
|    | 2月10日(日)  | 2月11日(月)  | 2月12日(火)  | 2月13日(水)  | 2月14日(木)  | 2月15日(金)   | 2月16日(土)  |
| 朝食 | ご飯・みそ汁<br>筑前煮<br>とろろ<br>焼き海苔<br>牛乳                      | ご飯・みそ汁<br>肉詰めいなり<br>しらすおろし<br>煮豆<br>牛乳                        | ご飯・みそ汁<br>いなだ照り焼き<br>冷奴<br>昆布佃煮<br>牛乳                   | パン・スープ<br>ほうれん草グラタン<br>グリーンサラダ<br>果物<br>ヤクルト            | ご飯・みそ汁<br>鯖の塩焼き<br>温泉卵<br>漬物<br>牛乳                      | ご飯・具沢山みそ汁<br>赤魚塩焼き<br>納豆<br>ブロッコリーのお浸し<br>牛乳             | ご飯・みそ汁<br>チーズオムレツ<br>さつま芋サラダ<br>漬物<br>牛乳                |
| 昼食 | ご飯・みそ汁<br>ハンバーグトマトソース<br>はすと白滝のピリ辛炒め<br>カリフラワーとコーンのサラダ  | ご飯・みそ汁<br>カレーの煮付け<br>ベーコンとほうれん草のソテー<br>白菜と茗荷のお浸し              | ご飯・みそ汁<br>豚肉のおろしたれ<br>ひじきの炒り煮<br>にらともやしのナムル             | 五目ご飯・みそ汁<br>鱈の西京焼き<br>切昆布炒り煮<br>キャベツの梅和え                | 《バレンタインデー》<br>ミートソーススパゲッティ<br>スープ<br>ハートのコロケ<br>チョコレート  | ご飯・みそ汁<br>和風豆腐ハンバーグ<br>こんにやくごぼう<br>長芋となめこ和え              | ご飯・スープ<br>麻婆豆腐<br>キャベツの炒め物<br>なます                       |
| 夕食 | ご飯・みそ汁<br>鯖と野菜あんかけ<br>フキと筍の塩きんぴら<br>ささみと青梗菜酢の物<br>果物    | ご飯・みそ汁<br>酢豚<br>ビーフン炒め<br>小松菜ときゅうりの和え物<br>デザート                | ご飯・豚汁<br>ブリの塩麴焼き<br>卵の花<br>みかんオロシ酢<br>果物                | ご飯・清汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>ごぼうと竹輪の煮物<br>さつま芋のレモン煮<br>デザート   | ご飯・みそ汁<br>肉野菜炒め<br>カニシューマイ<br>春雨サラダ<br>果物               | 《骨付き魚の日》<br>ご飯・みそ汁<br>ホッケの干物<br>かぼちゃのいとこ煮物<br>焼きなす<br>果物 | ご飯・みそ汁<br>牛肉のしぐれ煮<br>ちくわぶの煮物<br>もずく酢<br>果物              |
| 成分 | エネルギー 1,633 kcal<br>蛋白質 65.8 g<br>脂質 37.3 g<br>塩分 7.2 g | エネルギー 1,733 kcal<br>蛋白質 69.2 g<br>脂質 39.1 g<br>塩分 8.7 g       | エネルギー 1,507 kcal<br>蛋白質 62.9 g<br>脂質 39.3 g<br>塩分 7.7 g | エネルギー 1,470 kcal<br>蛋白質 61.8 g<br>脂質 35.9 g<br>塩分 8.7 g | エネルギー 2,116 kcal<br>蛋白質 76.7 g<br>脂質 78.6 g<br>塩分 9.2 g | エネルギー 1,585 kcal<br>蛋白質 78.8 g<br>脂質 37.7 g<br>塩分 8.9 g  | エネルギー 1,806 kcal<br>蛋白質 58.4 g<br>脂質 62 g<br>塩分 8.7 g   |
|    | 2月17日(日)  | 2月18日(月)  | 2月19日(火)  | 2月20日(水)  | 2月21日(木)  | 2月22日(金)   | 2月23日(土)  |
| 朝食 | ご飯・みそ汁<br>豆腐揚げきのこソース<br>茄子お浸し<br>漬物<br>牛乳               | ご飯・みそ汁<br>目玉焼き・ベーコン<br>青梗菜と油揚げの煮浸し<br>煮豆<br>牛乳                | ご飯・みそ汁<br>さわら幽庵焼き<br>いんげんのピーナッツ和え<br>漬物<br>牛乳           | パン・スープ<br>ベーコン入りスクランブル<br>グリーンサラダ<br>果物<br>ヤクルト         | ご飯・みそ汁<br>タラの粕漬け焼き<br>いんげんの胡麻和え<br>煮豆<br>牛乳             | ご飯・具沢山みそ汁<br>厚焼き卵<br>納豆<br>オクラの和え<br>牛乳                  | ご飯・みそ汁<br>さつま揚げと野菜の煮物<br>かぼちゃサラダ<br>漬物<br>牛乳            |
| 昼食 | ご飯・みそ汁<br>鶏肉の七味焼き<br>厚揚げのみぞれあん<br>ひじきとくわいのサラダ           | 菜飯・みそ汁<br>赤魚の粕漬け<br>切昆布のそぼろ煮<br>タラモサラダ                        | ハヤシライス<br>スープ<br>キャロットラペ<br>福神漬け<br>デザート                | ご飯・清汁<br>ブリの照り焼き<br>かぼちゃの煮物<br>水菜ときのご柚子浸し               | ご飯・けんちん汁<br>豚と厚揚げの甘辛炒め<br>切昆布と大豆煮物<br>ツナブロッコリーサラダ       | ご飯・みそ汁<br>鯖の塩焼き<br>さつま芋甘煮<br>胡瓜とわかめの酢の物                  | ご飯・みそ汁<br>鶏の柚子胡椒焼き<br>ひじきの煮物<br>スパゲッティサラダ               |
| 夕食 | ご飯・清汁<br>ぎんだらの西京焼き<br>牛肉コロケ<br>おくらとしらすおかか和え<br>デザート     | ご飯・みそ汁<br>おでん<br>ブロッコリーのカニあんかけ<br>もやしザーサイ和え<br>果物             | ご飯・みそ汁<br>タラきのこオイル焼き<br>五目大豆煮<br>海老と枝豆のマリネ<br>果物        | ご飯・みそ汁<br>タンドリーチキン<br>高野豆腐と野菜の煮しめ<br>キャベツの大葉和え<br>手作り漬物 | きのこご飯・みそ汁<br>黒むつの七味焼き<br>ちくわの磯部揚げ<br>かぶのサラダ<br>果物       | ご飯・みそ汁<br>八宝菜<br>里芋煮つ転がし<br>わけぎとあさりのめた<br>果物             | ご飯・みそ汁<br>金目鯛の煮付け<br>炒り豆腐<br>鶏の中華サラダ<br>果物              |
| 成分 | エネルギー 1,730 kcal<br>蛋白質 60.5 g<br>脂質 62.9 g<br>塩分 7 g   | エネルギー 1,556 kcal<br>蛋白質 68 g<br>脂質 41.9 g<br>塩分 8.7 g         | エネルギー 1,756 kcal<br>蛋白質 70 g<br>脂質 56.6 g<br>塩分 8.4 g   | エネルギー 1,719 kcal<br>蛋白質 68.5 g<br>脂質 51.2 g<br>塩分 7 g   | エネルギー 1,927 kcal<br>蛋白質 71.2 g<br>脂質 77.1 g<br>塩分 7.4 g | エネルギー 1,808 kcal<br>蛋白質 68.7 g<br>脂質 59 g<br>塩分 7.5 g    | エネルギー 1,686 kcal<br>蛋白質 67.5 g<br>脂質 43.7 g<br>塩分 7.2 g |
|    | 2月24日(日)  | 2月25日(月)  | 2月26日(火)  | 2月27日(水)  | 2月28日(木)  |  |   |
| 朝食 | ご飯・みそ汁<br>いわしつみれと野菜煮<br>冷奴<br>漬物<br>牛乳                  | ご飯・みそ汁<br>マスのムニエル<br>茄子と揚げ浸し<br>昆布佃煮<br>牛乳                    | 麦ご飯・みそ汁<br>さんまみぞれ煮<br>とろろ<br>漬物<br>牛乳                   | パン・スープ<br>えびグラタン<br>グリーンサラダ<br>果物<br>ヤクルト               | ご飯・みそ汁<br>目玉焼き・ウインナー<br>青菜の海苔和え<br>漬物<br>牛乳             |  |   |
| 昼食 | ご飯・みそ汁<br>ぎんだらの西京焼き<br>えび野菜しんじょ<br>なます                  | ご飯・みそ汁<br>エビフライ<br>ぜんまい煮<br>彩野菜のお浸し                           | ご飯・みそ汁<br>黒豚シューマイ<br>蓮根とキクラゲの煮物<br>白菜とわけぎのしらす和え         | 山菜おこわ・赤だし汁<br>鱈の生姜醤油焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>ほうれん草と栗の白和え      | ご飯・豚汁<br>鮭の塩焼き<br>糸こんにの明太子和え<br>酢味噌和え                   |  |   |
| 夕食 | ご飯・スープ<br>ハンバーグデミソース<br>切干大根煮<br>トマトサラダ<br>果物           | ご飯・みそ汁<br>かに玉<br>卵の花<br>ブロッコリーと塩昆布和え<br>デザート                  | ビーフカレー<br>スープ<br>チョップドサラダ<br>福神漬け<br>デザート               | ご飯・けんちん汁<br>サバの味噌煮<br>茶碗蒸し<br>小松菜の胡麻和え<br>果物            | ご飯・清汁<br>とんかつ<br>野菜のトマト煮<br>みかんオロシ酢<br>デザート             |  |   |
| 成分 | エネルギー 1,640 kcal<br>蛋白質 58.6 g<br>脂質 48.7 g<br>塩分 7.4 g | エネルギー 1,508 kcal<br>蛋白質 48.6 g<br>脂質 41.5 g<br>塩分 7.2 g       | エネルギー 1,864 kcal<br>蛋白質 58.4 g<br>脂質 67.9 g<br>塩分 8.3 g | エネルギー 1,849 kcal<br>蛋白質 66.1 g<br>脂質 63.2 g<br>塩分 8 g   | エネルギー 1,532 kcal<br>蛋白質 59.2 g<br>脂質 44.4 g<br>塩分 6.2 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。

