

# せせらぎ ≪ ケアハウス ≫ 1月 献立表

	1月1日(火) 	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)		
朝食	カニ粥・具沢山汁 盛り合わせ 京風白和え みかん 甘酒	ご飯・みそ汁 筑前煮 松前漬け おたふく豆 牛乳	ご飯・みそ汁 いこみこうや 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 さわら幽庵焼き いんげんおかか和え 漬物 牛乳	麦ご飯・みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 とろろ 昆布佃煮 牛乳		
昼食	《おせち料理》 ちらし寿司 雑煮 おせち	赤飯・清汁 盛り合わせ かまぼこ2種 山菜なめこ 果物	ビーフカレー コンソメスープ スパサラダ 福神漬け デザート	ご飯・赤だし汁 鶏から揚げ 五目豆煮物 オクラの辛子和え	焼きそば スープ カニシューマイ 海藻サラダ		
夕食	ご飯・みそ汁 うなぎ 刺身 春菊のゆば浸し 果物	ねぎとろ丼 豚汁 宝玉寄せ いんげんのくるみ和え 和菓子	ご飯・貝汁 豚肉のおろしたれ なす生姜醤油和え ほうれん草と栗の白和え デザート	ご飯・清汁 鯖の塩焼き こんにやくと竹輪の煮物 焼き茄子ぼん酢かけ デザート	ご飯・みそ汁 鶏肉の七味焼き ひじきの炒り煮 かぶとほたてのサラダ デザート		
成分	エネルギー 1,975 kcal 蛋白質 88.1 g 脂質 49 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1,618 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 41.6 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1,819 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 53.7 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1,661 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 48.9 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,819 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 64 g 塩分 10.2 g		
	1月6日(日)	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 いなだ照り焼き 菜の花の白和え 漬物 牛乳	《七草の日》 七草粥・具沢山みそ汁 寄せゆばけんちん蒸し いんげんのごま和え 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 タラの煮つけ 温泉卵 焼き海苔 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 ベーコン入りスクランブル いんげんのピーナツ和え 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	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き なめ茸豆腐 漬物 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 牛皿 温野菜サラダ 温泉卵	ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け きんぴらごぼう 水菜の柚子和え	《食育イベント》 ご飯・みそ汁 鶏肉とれんこんの 味噌豆乳クリーム さつま芋とりんごの重ね煮 おかひじき和え物	ご飯・けんちん汁 鯖の西京味噌焼き 切昆布と大豆煮物 青梗菜とかにかま和え	ご飯・みそ汁 豚と厚揚げ炒め物 里芋のごま味噌 ツナとブロッコリーサラダ	ご飯・赤だし汁 ホッケ干物 筑前煮 笹かまと三つ葉わさび和え	ハヤシライス コンソメスープ チョップドサラダ 福神漬け デザート
夕食	ご飯・清汁 エビフライ きのこのトマト煮 もずく酢 果物	ご飯・スープ チーズハンバーグ ナポリタン ひじきとくわいのサラダ 果物	菜飯・みそ汁 おでん 茄子とピーマンの鍋しぎ 春菊のお浸し 果物	ご飯・みそ汁 餃子 がんも煮物 長芋となめこ和え 果物	ご飯・みそ汁 鮭の幽庵焼き さつま揚げと野菜の煮物 春雨サラダ 果物	ご飯・みそ汁 酢豚 ビーフン炒め 三色ナムル 果物	ご飯・みそ汁 タラのきのこオイル焼き 切干大根煮 スパサラダ 果物
成分	エネルギー 1,696 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 60 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,624 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 42.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,803 kcal 蛋白質 73.7 g 脂質 45.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,477 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 32.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,822 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 71.6 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1,693 kcal 蛋白質 81.4 g 脂質 42.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1,715 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 58.9 g 塩分 8.3 g
	1月13日(日)	1月14日(月) 	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)
朝食	ご飯・みそ汁 油揚げの肉詰め煮 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	ご飯・具沢山みそ汁 納豆 赤魚塩焼き ナスのお浸し 牛乳	パン・スープ ベーコン入りスクランブル グリーンサラダ 果物 ヤクルト	ご飯・みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊湯葉煮浸し 漬物 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 高野豆腐と海老の卵とじ とろろ 煮豆 牛乳
昼食	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ かぼちゃのいとこ煮 白菜と茗荷のお浸し	ご飯・スープ ハンバーグデミソース ベーコンとほうれん草のソテー カリフラとコーンのサラダ	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ ポテトサラダ デザート	ご飯・みそ汁 さばの味噌焼き 切昆布煮物 ささみと青梗菜の酢の物	《浜内千波監修レシピ》 十六穀米ご飯・具沢山汁 トマト風味の生姜焼き しみみ大根の煮物 水菜のサラダ	ご飯・みそ汁 アジフライとエビカツ こんにやくごぼう なます	ご飯・みそ汁 鶏肉の七味焼き 厚揚げのみぞれあん 10種のサラダ
夕食	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 ブリの塩麹焼き 卵の花 わけぎとあさりのぬた 果物	ご飯・清汁 鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうと竹輪の煮物 白菜香味和え 果物	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め シューマイ 春雨サラダ 手作り漬物	《骨付き魚の日》 ご飯・みそ汁 ホッケ干物 かぼちゃの煮物 もずく酢・果物	ご飯・みそ汁 牛肉のしぐれ煮 かぶ含煮 キャベツ梅和え 果物	ご飯・清汁 ぎんだらの西京焼き さつま芋のレモン煮 おくらとしらすおかか和え デザート
成分	エネルギー 1,756 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 43.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,844 kcal 蛋白質 71.9 g 脂質 61.9 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1,688 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 37.4 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1,941 kcal 蛋白質 72 g 脂質 74.4 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,855 kcal 蛋白質 86.4 g 脂質 58.1 g 塩分 12.0 g	エネルギー 1,855 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 62 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,670 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 46.4 g 塩分 5.5 g
	1月20日(日)	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)
朝食	ご飯・具沢山みそ汁 厚焼き卵 納豆 青梗菜と厚揚げの煮浸し 牛乳	ご飯・みそ汁 鯖塩焼き いんげんの胡麻和え 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 チーズオムレツ さつま芋サラダ 漬物 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	ご飯・みそ汁 目玉焼き・ベーコン おからの和え物 漬物 牛乳	ご飯・みそ汁 たららの粕漬け焼き ブロッコリーのお浸し 煮豆 牛乳	ご飯・みそ汁 いわしつみれと野菜煮 冷奴 漬物 牛乳
昼食	ねぎとろ丼 豚汁 大学芋 白菜香味和え	ご飯・みそ汁 ひじき豆腐ハンバーグ 里芋煮つがし 白菜とたまねぎのお浸し	生姜炊込みご飯・みそ汁 ブリ照り焼き はすと白滝のピリ辛炒め 水菜ときこの柚子浸し	ご飯・みそ汁 タンドリーチキン 高野豆腐と野菜の煮しめ キャベツ大葉和え	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 鶏肉のゆず胡椒風味焼き ひじきの煮物 スパサラ	ご飯・みそ汁 鯖の生姜醤油焼き 冬瓜と結昆布の煮物 白菜とわけぎのしらす和え
夕食	ご飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーカニあんかけ もやしザーサイ和え 果物	ご飯・みそ汁 金目鯛の煮付け 五目大豆煮 切干大根とみかんのサラダ 果物	ご飯・みそ汁 八宝菜 かぼちゃのいとこ煮 トマトサラダ 果物	ご飯・みそ汁 黒むつ七味焼き ちくわの磯部揚げ 海老と枝豆のマリネ デザート	ポークカレー スープ 生野菜サラダ 福神漬け デザート	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け 茶碗蒸し みかんのオロシ酢 果物	ご飯・スープ ハンバーグマトソース 切干大根煮 春雨サラダ 果物
成分	エネルギー 1,898 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 75 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,618 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 42 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,788 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 62.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,760 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 67.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,636 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 50 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,512 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 33.8 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 36.5 g 塩分 7.6 g
	1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)		
朝食	ご飯・みそ汁 マスのムニエル 茄子の揚げ浸し 昆布佃煮 牛乳	ご飯・みそ汁 豆腐揚げきのこソース いんげんピーナツ和え 漬物 牛乳	ご飯・具沢山みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 かぼちゃサラダ 牛乳	パン・スープ 目玉焼き・ウインナー グリーンサラダ 果物 ヤクルト	麦ご飯・みそ汁 アジの塩焼き とろろ 昆布佃煮 牛乳		
昼食	ご飯・みそ汁 カキフライ ぜんまい煮 彩野菜のお浸し	ご飯・赤だし汁 ぎんだらの西京焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の白和え	ご飯・みそ汁 黒豚シューマイ 蓮根とキクラゲの煮物 白菜の香味和え	ご飯・豚汁 鮭の幽庵焼き 糸こんにゃくと和え 酢味噌和え	ご飯・スープ 麻婆豆腐 小松菜のきのこの煮物 にらともやしのナムル		
夕食	ご飯・けんちん汁 刺身 卵の花 小松菜のゴマ和え 果物	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘辛味噌焼き えび野菜しんじょあんかけ ブロッコリーと塩昆布和え 果物	ご飯・みそ汁 さば味噌煮 炒り豆腐 鶏の中華サラダ デザート	ご飯・清汁 とんかつ ひじきの炒り煮 もやしザーサイ和え 手作り漬物	ご飯・スープ チキンステーキパジャルソース 野菜のトマト煮 かぶとツナのサラダ 果物		
成分	エネルギー 1,567 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 41.6 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,741 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 54.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,864 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 59.5 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1,640 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 47.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,733 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 55.9 g 塩分 7.5 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。

