

ケアハウスせせらぎ

令和6年 3月 献立表

	3月31日(日)	3月1日(金) 3月2日(土)						
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 五色なます 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん ほうれん草と春雨サラダ 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 小松菜のアーモンド和え 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮3個 冷奴 味噌汁 味付け海苔・牛乳		
昼食	ご飯 スープ メンチカツ 南瓜煮物 セロリとかぶのツナサラダ	ご飯 スープ ささみチーズフライ 里芋のおかか煮 かぶサラダ	ご飯 スープ ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ ぶどうヨーグルト	ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 ちくわの磯部揚げ さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ マンゴー		
夕食	ご飯 みそ汁 プリの豆鼓蒸し 野菜しんじょ鮎かけ 焼き茄子 マンゴー	ご飯 みそ汁 《ひなまつり》 桜ちらし・蛤潮汁 竹輪とこんにやくの煮物 こごみの胡麻和え ひなあられ	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え	ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 ちくわの磯部揚げ さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 たけのこの土佐煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ マンゴー		
成分	エネルギー 1,543 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 43.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,686 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 61.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,639 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 48.4 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,800 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 64.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,686 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 61.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,639 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 48.4 g 塩分 6.6 g		
	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん ほうれん草と春雨サラダ 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 小松菜のアーモンド和え 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮3個 冷奴 味噌汁 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め マカロニサラダ 金時煮豆
昼食	ご飯 みそ汁 《ひなまつり》 桜ちらし・蛤潮汁 竹輪とこんにやくの煮物 こごみの胡麻和え ひなあられ	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ 里芋のおかか煮 かぶサラダ	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 たけのこの土佐煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め マカロニサラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め マカロニサラダ 金時煮豆
夕食	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 青菜とひじきぼん酢サラダ いちご	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き じゃが芋そぼろ煮 もやしの甘酢和え	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 たけのこの土佐煮 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め マカロニサラダ 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き ふきとベーコンのガーリック炒め マカロニサラダ 金時煮豆
成分	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 39.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 51.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,562 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 43.7 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,800 kcal 蛋白質 50.0 g 脂質 64.8 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,558 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 50.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,471 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 35.3 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.5 g 塩分 6.2 g	
	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 京風春菊と湯葉の煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル カリフラワーとひじきの酢和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 いなり寿司 けんちんうどん 焼売 プリン	ご飯 みそ汁 鶏肉のハンマースタード焼き 春菊とえのきわさび和え はすと白滝のピリ辛炒め	ご飯 みそ汁 《食育メニュー/わかめ》 豚肉とわかめの黒酢炒め 温野菜サラダ みかんのオロシ酢	ご飯 みそ汁 赤だし汁 鮭のバター醤油風味焼き 野菜と竹輪の煮物 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 チキンカレー チョップドサラダ 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け なすの柚子味噌田楽 ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳
夕食	ご飯 みそ汁 太刀魚の葱味噌焼 ラタトゥイユ キャベツとコーンの和え物 パイナップル	ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ 手作り漬物	ご飯 みそ汁 さわらの油揚げ焼き さつま芋とりんごの重ね煮 菜の花ともやしナムル みかん	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 おでん ポテトの明太子和え りんご	ご飯 みそ汁 豚肉のごま味噌焼 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ りんご	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース 卵の花 キャベツのピーナッツ和え みかん	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 漬物 牛乳
成分	エネルギー 1,545 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 46.2 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,519 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 44.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,691 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 42.6 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,520 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 36.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,663 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 53.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,512 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 38.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,516 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 46.5 g 塩分 6.2 g
	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 オクラのわかび和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 れんこんとオクラの梅おかか和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯のシーフードカレー グリーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 茄子とピーマンの鍋しぎ モロヘイヤのお浸し みかん	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう 白菜のゆず和え いちご	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き こんにやくの味噌田楽 小松菜と干しエビ和え物	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 焼きそば 揚げだし豆腐あんかけ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
夕食	ご飯 みそ汁 鯖の西京漬焼き 肉じゃが 春菊と干しエビお浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 スープ かに玉 里芋の煮物 しらすおろし みかん	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜のかんこまあんかけ 菜の花の辛し和え いちご	ご飯 みそ汁 《春分の日》 筍おこわ おでん キャベツとれんこんのごま酢和え ぼたもち	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き うどのきんぴら カリフラワーマトサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢 アセロゼリー	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
成分	エネルギー 1,554 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 45.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,572 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 46.6 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,495 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 48.5 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,696 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 40.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,515 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 39.0 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,478 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 45.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1,543 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 37.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,543 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 37.0 g 塩分 7.4 g
	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	
朝食	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め いんげんのピーナツ和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 オクラなめ豆和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ポトフ カリフラワーとほうれん草のお浸し 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 エビグラタン グリーンサラダ バナナ 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 みそ汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯のシーフードカレー グリーンサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 茄子とピーマンの鍋しぎ モロヘイヤのお浸し みかん	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう 白菜のゆず和え いちご	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き こんにやくの味噌田楽 小松菜と干しエビ和え物	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ さつま芋のレモン煮 ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 焼きそば 揚げだし豆腐あんかけ オレンジゼリー	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
夕食	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン ふきとあさりの生姜煮 菜の花のごま和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 鯖のムニエル さつま芋甘煮 きのこのサラダ グレープゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅香焼き カンモの煮物 ひじきサラダ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 トマトサラダ 手作り漬物	ご飯 みそ汁 茶碗蒸し きのこのおろし和え りんごゼリー	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ フロッコリーのお浸し オレンジゼリー 牛乳
成分	エネルギー 1,490 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 37.0 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,498 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 35.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,566 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 50.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,412 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 34.5 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,486 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 35.6 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,677 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 53.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,498 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 44.9 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,498 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 44.9 g 塩分 6.0 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！
 ※ 当面の間、自室にお膳を持ち帰って召し上がっても構いません。食事時間内に召し上がり、食中毒にはお気を付けてください。



HOYOUKAI