

《 ケアハウスせせらぎ 》 令和7年 8月 献立表

朝食	8月31日(日)					8月1日(金)	8月2日(土)
	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き キャベツの彩り酢物 漬物 牛乳					ご飯 豚汁 ブロッコリーお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 菜の花の京風白和え 漬物 牛乳
	中華スープ かに玉 南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ					赤飯 清汁 太刀魚の葱味噌焼き さつま芋のレモン煮 もやしとツナの和えもの	冷やしねばねばうどん 鶏肉の山椒焼き きゅうりとわかめの酢の物
	ご飯 コンソメスープ メンチカツ 五目巾着煮 オクラの梅和え 梨					ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハニーマスター焼き 里芋のチリコンカン ニンジンラベ パイナップル	雑穀米 清汁 豚肉ときこの炒め煮 なすの柚子味噌田楽 大豆サラダ マンゴー
成分	エネルギー 1,484 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 42.0 g 塩分 6.9 g					エネルギー 1,717 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 59.0 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,477 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 49.5 g 塩分 8.7 g
朝食	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 冷奴 味付け海苔 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き オクラの和え物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 きゅうりと菊菜のゴマ和え 漬物 牛乳	ロールパン・クロワッサン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 豚汁 小松菜のアーモンド和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ポテトサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん キャベツの彩り酢物 漬物 牛乳
	ご飯 みそ汁 ホキの香草焼き 冬瓜のホタテあんかけ いかと青豆のバジルサラダ	ご飯 みそ汁 ギョーザカレー コールスローサラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 タラのポテト焼き かぶ含煮 長芋となめこ和え	《 納涼祭 》 たこ焼き 鶏野菜串とつくね串 焼きとらもろこしと枝豆 フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 竹の子土佐煮 大根としらすのサラダ	ご飯 みそ汁 赤だし汁 メバルの照り焼き えび野菜しんじょ餡かけ ひじきと枝豆の和風サラダ	タコライス きのこのスープ 南瓜のいとこ煮 温泉卵
	ご飯 みそ汁 鶏肉のネギポン酢 ガンモの煮物 三色ナムル プリン	ご飯 みそ汁 エビフライ はすと白滝のピー辛炒め コーンとカリフラワーサラダ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ ビーフンソテー 白菜の生薑醤油和え オレンジ	ご飯 中華スープ ホキのチリソース 大豆五目煮 菜の花のピーナッツ和え 酢漬け	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル ラタトゥイユ 春菊と干しエビお浸し オレンジゼリー	ご飯 中華スープ 餃子 なすとブロッコリーのカールック炒め カクテルサラダ マンゴープリン	ご飯 みそ汁 カレーのバター醤油風味焼き ふきのおかか煮 スパゲティサラダ キウイ
成分	エネルギー 1,403 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 33.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,574 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 52.5 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,439 kcal 蛋白質 55.0 g 脂質 39.9 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,557 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 55.8 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,463 kcal 蛋白質 69.9 g 脂質 41.6 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1,432 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 34.1 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,455 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 40.1 g 塩分 6.1 g
朝食	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 切干大根和え物 漬物 牛乳	ご飯 豚汁 カリフラワーとふきの酢みそ和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐のカニカマあんかけ 青菜と昆布の和え物 漬物 牛乳	食パン ポタージュ プレーンオムレツ グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 海老団子と野菜の煮物 ほうれん草と春雨サラダ	麦ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め どろろ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 漬物 牛乳
	ご飯 みそ汁 タラの菜種蒸し 豆腐揚げ彩りソース 青菜のツナサラダ ハヤシライス コンソメスープ ポテトフライ キャラメルプリン	ご飯 清汁 ささみチーズフライ ごぼうときのこの甘辛炒め もやしとにらほし酢 《 山の日 》 いなり寿司・赤だし汁 豚肉の生姜焼き 五目巾着煮 山菜のおろし和え 富士山ゼリー	ご飯 みそ汁 焼きそば わかめスープ 焼売 グレープゼリー	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 きんぴらごぼう たらもろこし	ご飯 みそ汁 マスの幽庵焼き 卵の花 ブロッコリーの塩昆布和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬焼き なすの揚げ浸し パンキンサラダ	ご飯 みそ汁 ゴーヤチャンプルー ツナポテト みかんのオロシ酢
	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 竹輪とこんにやくの煮物 くわいのマヨサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 竹輪とこんにやくの煮物 くわいのマヨサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 竹輪とこんにやくの煮物 くわいのマヨサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 赤魚のちゃんちゃん焼き 厚揚げのみぞれあん オクラとなめこ和え フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 里芋のおかか煮 菜の花の辛子和え オレンジ	冷やし中華 ひじきとお豆の炒り煮 モロヘイアのお浸し 桃ゼリー	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 枝豆しんじょ餡かけ 白菜と人参のサラダ ブルーベリーヨーグルト
成分	エネルギー 1,484 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 43.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,669 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 60.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,637 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 48.8 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1,583 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 39.7 g 塩分 6.4 g	エネルギー 1,397 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 31.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,476 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 40.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,446 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 36.5 g 塩分 7.4 g
朝食	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
	ご飯 みそ汁 ウインナーとキャベツの洋風炒め オクラの和え物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ いんげんのごま和え 昆布佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 れんこんの梅おかか和え 納豆 牛乳	ロールパン クラムチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 厚焼卵 カリフラワーのクリームサラダ	ご飯 みそ汁 たら煮付 五色なます 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 コンビネーションオムレツ オクラの磯和え 漬物 牛乳
	チャーハン 中華スープ ひじきの炒り煮 春菊のわさび和え	ご飯 清汁 さばの塩焼き さつま芋とリンごの重ね煮 わかめののり辛ナムル	ご飯 みそ汁 親子煮 ふきとベーコンのカールック炒め オクラのしらす和え	きつねうどん 炒り鶏 ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 ホキのカレー風味焼き 白滝の明太子炒め 白菜の梅和え	中華スープ 厚揚げの中華だれかけ 冬瓜の冷やし鉢 キャベツとささみの中華サラダ	コンソメスープ カレーのムニエルタル 根菜のそぼろ煮 さつま芋サラダ
	ご飯 清汁 とんかつ 焼豆腐のきのこ餡 もずく酢 アセロラゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつま揚げと野菜の煮物 長芋の海苔和え パイナップル	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け 南瓜煮物 ほうれん草とくわのお浸し グレープゼリー	ご飯 中華スープ 八宝菜 ぜんまい煮 ブロッコリー中華和え 酢漬け	ご飯 コンソメスープ チキンのトマト煮 キャベツとソーセージのソテー 小松菜のお浸し マンゴー	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 白菜とさつま揚げ炒め煮 ほうれん草とひじきの和え物 はちみつレモンゼリー	豆腐ハンバーグ 大根とあじの生姜煮 小松菜としんじょのお浸し ミルクプリン
成分	エネルギー 1,459 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 40.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,569 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 48.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 38.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,471 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 47.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1,343 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 35.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,420 kcal 蛋白質 60.8 g 脂質 36.9 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,418 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 30.2 g 塩分 7.1 g
朝食	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 チンゲン菜と油揚げの煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 カリフラワーとほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル なめ茸豆腐 漬物 牛乳	食パン ポタージュ カボチャグラタン グリーンサラダ バナナ ジョア	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 オクラのわさび和え 味付け海苔 牛乳	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼きとベーコン ゴボウサラダ 漬物 牛乳
	三色丼 赤だし汁 カニシューマイ マンゴー	《 食育メニュー/オクラ 》 挽肉とオクラのつけ麺 茄子とピーマンの鍋しぎ キムチ	ご飯 みそ汁 鶏肉の南部焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜と干しエビの中華風	雑穀米 みそ汁 マスのきのこバター焼き 里芋の煮物 もやしと枝豆和え 梅しらす	ご飯 みそ汁 鶏血 温泉卵 大根のしらす和え	ご飯 みそ汁 煮魚 大学芋 菜の花の山椒和え	ハンバーグ ひじきの炒り煮 青菜とコーンのサラダ
	ご飯 清汁 あじの塩焼き こんにやくの味噌田楽 青菜とささみのサラダ 黄桃缶	ご飯 中華スープ 回鍋肉 じゃがいもの煮物 白菜のカニカマ和え オレンジ	ご飯 みそ汁 焼きさばの甘酢たれ煮 冬瓜の青豆あんかけ 小松菜のほうろく酢 グレープゼリー	豆腐ステーキ さつま芋の煮物 白菜の柚子胡椒和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 若竹煮 モロヘイアのお浸し 杏仁豆腐	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏のゆず胡椒風味焼き なすの胡麻辛炒め わかめサラダ 青りんごゼリー
成分	エネルギー 1,446 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 36.2 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,523 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 41.9 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1,488 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 50.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,628 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 33.8 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,490 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 45.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,668 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 53.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,546 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 51.5 g 塩分 8.0 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ください。



HOUYUKAI