

	12月31日(日)	ケアハウスせせらぎ 令和5年 12月 献立表				12月1日(金)	12月2日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼きとウィンナー ゴボウサラダ 漬物・牛乳					ご飯 みそ汁 野菜と豆のトマト煮 小松菜のアーモンド和え 昆布佃煮・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるビーコンチャウダー オクラの磯和え 煮豆・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鶏のネギソース こんにゃくの味噌田楽 いんげんの白和え					赤飯 清汁 鶏肉の味噌漬焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツ塩昆布和え	けんちん汁 白身魚の菜種蒸し じゃが芋をほろ煮 かぶサラダ
夕食	《大晦日》 いなり寿司 年越しそば 天ぷら 白菜梅和え グレープゼリー					ご飯 みそ汁 ぶりの照焼き ふきとベーコンのガーリック炒め カリフラワーサラダ グレープゼリー	ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 ちくわの磯揚げ さつま芋サラダ オレンジ
成分	エネルギー 1,629 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 47.7 g 塩分 6.9 g					エネルギー 1,643 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 48.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,647 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 40.3 g 塩分 7.4 g
	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 さんまみそ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 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 スペイン風オムレツ 京風春菊と湯葉の煮浸し 味付け海苔・牛乳	食パン ポタージュ 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 ベーコン入りスクランブル キャベツの彩り酢物 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ いんげんのごま和え 漬物・牛乳
昼食	《みかんの日》 ご飯・みそ汁 チキンステーキみかんソース 冬瓜とおまめのあんかけ 小松菜の磯和え	赤だし汁 豚肉の柳川風煮 なすの中華風そぼろあん キャベツとツナのまよ和え	ご飯 スープ カレーのムニエルタルタル カニ風味シュウマイ わけぎとイカのめた	ビビンバ スープ キムチ 温泉卵	《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 なすの揚げ浸し 白菜の梅和え	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 鮭のバター醤油風味焼き さつま芋の煮物 みかんのオロシ酢
夕食	ご飯 スープ 回鍋肉 じゃが煮 もやしの甘酢和え みかん	チキンカレー チョップドサラダ 福神漬 いちごヨーグルト	ご飯 清汁 豚豚 温泉卵 大根サラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 ほうれん草とひじきのゆず浸し 金時煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 里芋のおかか煮 コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 茄子とピーマンの鍋焼き 春菊とえのきわさび和え パイナップル	ご飯 みそ汁 梅しらすご飯 おでん ポテトの明太子和え 柿
成分	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 40.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1,678 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 58.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,606 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 52.9 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,599 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 49.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1,440 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 35.8 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 43.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1,510 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 33.2 g 塩分 7.5 g
	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼肉 カリフラワーとふきの酢みそ和え 昆布佃煮・牛乳	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 筑前煮 温泉卵 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 みそ汁 オクラの湯葉和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん甘露煮 五色なます 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 食べる豆乳味噌スープ ブロッコリーのお浸し オレンジゼリー
昼食	ハヤシライス スープ 青菜とひじきぼん酢サラダ ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のチリソース 野菜と竹輪の煮物 キャベツとコンの和え物	ご飯 みそ汁 けんちんうどん 焼売 プリン	芋とこの炊き込みおこわ 赤だし汁 あじの塩焼き 炒り豆腐 春菊のごましらす和え	ご飯 みそ汁 親子煮 温野菜サラダ ほうれん草の山吹和え	ご飯 みそ汁 さばの味噌煮 大豆五目煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ささみチーズフライ ベーコンとほうれん草ソーテー 南瓜サラダ
夕食	ご飯 みそ汁 さわらの柚庵焼き ラタトゥイユ ほうれん草ともやしナムル マンゴー	三色丼 みそ汁 冬瓜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 肉団子とかぶの煮物 ひじきの炒り煮 小松菜のきのこ和え りんご	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま味噌焼き なすの柚子味噌田楽 白菜のゆず和え 手作り漬物	ご飯 みそ汁 鶏肉の葱味噌焼き 里芋の煮物 キャベツのピーナッツ和え みかん	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう モロヘイアのお浸し パイナップル	ご飯 みそ汁 かき玉 さつま芋とれんごの重ね煮 しらすおろし オレンジ
成分	エネルギー 1,560 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 41.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,487 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 34.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1,535 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 37.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1,656 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 53.1 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,601 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 47.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,666 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 49.5 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,590 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 38.8 g 塩分 7.7 g
	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12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 ウィンナーとキャベツのカレー炒め 菜の花の京風白和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 たら煮付 小松菜と油揚げの煮浸し 漬物・牛乳	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 オクラのわさび和え 漬物・牛乳	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ いんげんのピーナツ和え 味付け海苔・牛乳	ご飯 みそ汁 食べるつみれと白菜の中華スープ 切干大根和え物 漬物・牛乳
昼食	ご飯 みそ汁 鯖の西京漬焼き 肉じゃが ツナとカリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ はすのきんぴら ほうれん草のしらす和え	ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの炒め煮 麻婆春雨 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 カレーの幽庵焼き ブロッコリーと風あんかけ セロリとかぶのツナサラダ	ご飯 みそ汁 キノコカレー チョップドサラダ 福神漬 フルーツヨーグルト	《冬全》 ご飯・清汁 白身魚のポテト焼き 南瓜煮物 もやしのナムル	《食育メニュー/アボカド》 そぼろのにんにく味噌焼き アボカド素と丼 スープ/ツナポテト ひじきサラダ
夕食	ご飯 スープ 鶏肉のハニーマスタード焼き なすの揚げ浸し もやしとにらぼん酢 アセロラゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のおろしたれ 切干大根の煮物 菜の花の辛し和え みかん	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬 ひじきの炒り煮 カリフラワートマトサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 おでん キャベツとれんごのごま酢和え キウイ	ご飯 みそ汁 豚と厚揚げ甘辛炒め 冬瓜のかにかまあんかけ 白菜の生葉醤油和え オレンジ	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 きのこのおろし和え はちみつレモンゼリー	ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう ニンジンパ りんご
成分	エネルギー 1,572 kcal 蛋白質 69.2 g 脂質 50.6 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,607 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 47.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1,509 kcal 蛋白質 64.5 g 脂質 35.9 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,493 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 41.3 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,526 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 49.7 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,457 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 33.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,546 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 45.9 g 塩分 7.9 g
	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ポトフ 青菜と昆布のお浸し 煮豆・牛乳	ご飯 みそ汁 カリフラワーとほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 オクラなめ豆和え 漬物・牛乳	ロールパン クリームチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 冷奴 漬物・牛乳	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 食べるきのこ野菜のトマトスープ キャベツの彩り酢物 フルーツカクテル 牛乳
昼食	ご飯 スープ 鶏肉の梅香焼き ガンモの煮物 春菊と干しエビお浸し	《クリスマス》 ミルクパン・クロワッサン クリームシチュー クリスマスプレート サンタ饅頭	ご飯 みそ汁 八宝菜 切昆布と大豆の煮物 きのこのサラダ	ご飯 みそ汁 鮭の幽庵焼き はすと白滝のひり炒め 小松菜と干しエビ和え物	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 ぶどうヨーグルト	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬焼き 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のサラダ	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 たけのこの土佐煮 ブロッコリー中華和え
夕食	ご飯 清汁 鮭のムニエル 卵の花ごま和え ケーキ	《奇贈ケーキ提供》 ご飯・スープ タンダーリーキン さつま芋甘煮 春菊のゆず醤油和え ケーキ	きこの炊き込みおこわ 清汁 煮魚 茶碗蒸し トマトサラダ グレープゼリー	《福祉施設から産地直送米》 玄米・みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 冬瓜のあんかけ マカロニサラダ 手作り漬物	ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 糸こんにゃくの明太子炒め 青菜とさきごまドレ和え りんごゼリー	ご飯 みそ汁 チキンのトマト煮 ポテトフライ いかとブロッコリーのバジルサラダ マンゴー	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 わけぎとアサリのめた りんご
成分	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 44.2 g 塩分 6.6 g	エネルギー 2,081 kcal 蛋白質 81.8 g 脂質 72.9 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1,552 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 46.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,581 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 42.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,596 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 50.7 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,439 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 30.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1,531 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 46.5 g 塩分 6.9 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ください。