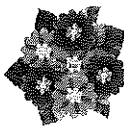
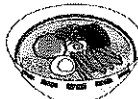




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月20日 曜日 月	7月21日 火	7月22日 水	7月23日 木	7月24日 金	7月25日 土	7月26日 日
朝	さつま芋の茶粥 味噌汁（大根・絹さや） 茄子と鶏肉の煮物 キャベツとちくわのお浸し 牛乳 玉葱の桜海老炒め	ロールパン はちみつ トマトスープ ソーセージ野菜ソテー カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） ちくわの煮物 胡瓜のなめ茸和え 漬物 牛乳 温泉卵	青菜しらす粥 味噌汁（里芋・豆苗） さつま揚げの煮物 白菜の和風ドレ和え 牛乳 しめじの味噌炒め	食パン・ロールパン ジャム ポタージュスープ ウインナーのコンソメ煮 シーザーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） ひきわり納豆 お麩の卵とじ 漬物 牛乳 アスパラコンソメ	御飯 味噌汁（キャベツ・平茸） だし巻き卵 いんげんのお浸し 漬物 牛乳 焼きのり
I補給-/塩分	435Kcal/3.4 g	452Kcal/2.7 g	531Kcal/3.5 g	436Kcal/3.9 g	584Kcal/4.0 g	554Kcal/3.6 g	439Kcal/2.6 g
昼	御飯 味噌汁（麩・あおさ） A厚揚げと豚の炒め物 Bメバルの煮付け ごぼうの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物	うな丼  すまし汁（春菊・かまぼこ） かぼちゃの寄せ煮 	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） Aめだいの野菜あんかけ B鶏肉のチーズ焼き 素揚げ茄子の含め煮 冷奴 煮豆	 A豚の冷やし梅おろしうどん B鮭のちゃんちゃん焼き（御飯・すまし汁） 五目大豆煮 切干大根の酢の物 カクテル缶	御飯 味噌汁（ほうれん草・えのき） A赤魚の高菜蒸し B豚キムチ  冬瓜の生姜煮 わかめと胡瓜の梅おかか和え 漬物	御飯 すまし汁（豆腐・貝割れ） Aとんかつ  Bさばの味噌煮 かにかまとブロッコリーの中華炒め 三色豆のサラダ 漬物	☆ラーメン献立☆ ちゃんぽんラーメン ポークシュウマイ オレンジ 
AI補給-/塩分	618Kcal/3.4 g	532Kcal/3.0 g	543Kcal/2.9 g	538Kcal/3.7 g	433Kcal/3.6 g	579Kcal/3.7 g	501Kcal/3.7 g
BI補給-/塩分	437Kcal/3.6 g		588Kcal/2.8 g	566Kcal/2.9 g	526Kcal/3.9 g	644Kcal/3.7 g	
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	コーヒーロールケーキ・牛乳	あんぱん・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	いちごババロア・牛乳	白こしあん饅頭・牛乳	和風抹茶プリン・牛乳
おやつ I補給-	157kcal	180kcal	194kcal	151kcal	160kcal	170kcal	149kcal
夕	御飯 味噌汁（里芋・舞茸） かじきの香味焼き ひじき煮 バナナ かぶの梅添え	御飯 味噌汁（白菜・揚げ） 豚肉の生姜焼き かぶのかにかまあんかけ みかん缶 もやしのみょうが和え	御飯 味噌汁（キャベツ・にら） 牛肉じゃが 海藻サラダ 黄桃缶 えびフリッター	御飯 味噌汁（わかめ・豆腐） たらの焼き浸し 長芋のわさび和え 漬物 蒸し野菜の胡麻たれかけ	あさり御飯 枝豆の呉汁（茄子・みょうが） 鶏肉の治部煮 絹厚揚げと舞茸炒め すいか トマトサラダ	☆夕涼み会☆ 	御飯 赤だし（冬瓜・三つ葉） ますの味噌マヨ焼き 根菜の炒り煮 漬物 あさりめかぶ和え
I補給-/塩分	470Kcal/3.9 g	645Kcal/3.2 g	661Kcal/2.9 g	475Kcal/3.9 g	580Kcal/3.2 g		507Kcal/3.9 g

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。