



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（小松菜・かぶ） ちくわの煮物 もやしのチキンフレーク和え 漬物 牛乳 きんとき豆	ロールパン ジャム パンプキンスープ チキンのコンソメ煮 イタリアンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（麩・平茸） 冬瓜のつや煮 きゅうりのおかか和え 漬物 牛乳 きのこときゅうりあぶきの煮物	青菜としらすの粥 味噌汁（冬瓜・麩） じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 笹かまぼこ	食パン・ロールパン はちみつ ポタージュスープ ウイナーソテー レタスサラダ 牛乳	梅粥 味噌汁（じゃが芋・豆苗） 大根のつや煮 キャベツと大葉の香り和え 牛乳 だし巻き卵	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 カリフラワーの吉野煮 漬物 牛乳 温泉卵
I補給-/塩分	448Kcal/3.3g	457Kcal/2.0g	389Kcal/2.8g	405Kcal/3.8g	539Kcal/3.4g	385Kcal/3.2g	519Kcal/3.1g
昼	御飯 味噌汁（冬瓜・わかめ） <u>Aメンチカツ</u> Bさわらのごま照り焼き 青菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物	御飯 すまし汁（貝割れ・花麩） <u>Aあじの焼き浸し</u> B豚肉の葱味噌焼き ピーマンと人参の金平 海藻サラダ 漬物	御飯 味噌汁（大根の葉・豆腐） <u>A肉野菜炒め</u> Bびりのバター醤油焼き 竹輪とカブの含め煮 三色豆のシーザーサラダ 漬物	 <u>A炒り豆腐包み焼き</u> <u>野菜あんかけ（御飯・味噌汁）</u> Bかき揚げそば 大根の炒め煮 キャベツのおかか和え マンゴーヨーグルト	コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） <u>Aカレーライス</u> B白身魚の野菜あんかけ（御飯） もやしのかつお炒め コールスローサラダ バナナ	御飯 味噌汁（豆腐・地のり） <u>Aメバルの高菜蒸し</u> B八宝菜  切干大根の煮つけ ブロッコリーの胡麻和え 漬物	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しめじ） <u>A牛肉の和風煮込み</u> Bかれいの揚げ煮 キャベツとベーコンの炒め物 きゅうりと大根のおかか和え 漬物
AI補給-/塩分	604Kcal/3.9g	459Kcal/3.6g	590Kcal/3.5g	507Kcal/3.3g	671Kcal/3.0g	464Kcal/4.0g	528Kcal/3.6g
BI補給-/塩分	523Kcal/3.5g	564Kcal/3.4g	555Kcal/3.3g	520Kcal/3.6g	475Kcal/2.1g	616Kcal/4.0g	488Kcal/4.0g
おやつ	ドームケーキ（チョコ）・牛乳	小倉まんぷく饅頭・牛乳	青梅ゼリー・牛乳	バニラババロア・牛乳	いちごゼリー・牛乳	人形焼・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給-	165kcal	177kcal	115kcal	149kcal	119kcal	172kcal	198kcal
夕	御飯 味噌汁（里芋・白菜） たらのおろし煮 チンゲン菜のじゃこ炒め カクテル缶 オクラのたらこ和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） ポークチャップ 春雨の和え物 パイナップル こんにゃくの炒め煮	御飯 味噌汁（玉ねぎ・葱） マスの粕漬け焼き いんげんのごま和え 黄桃缶 かにクリームコロッケ	ゆかり御飯 味噌汁（白菜・えのき） 鶏肉のポトフ ひじきと厚揚げの煮物 漬物 トマトのオリーブ和え	御飯 味噌汁（冬瓜・しいたけ） 赤魚の柚庵焼 挽肉と白菜の炒め物 漬物 あさりめかぶ和え	御飯 味噌汁（なす・豆苗） 厚揚げのそぼろあん もやし中華和え みかん エリンギとコーンのソテー	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） さばの柚子味噌焼き 竹の子中華炒め 白桃缶 長芋の梅わさび添え
I補給-/塩分	428Kcal/3.0g	647Kcal/3.0g	546Kcal/2.8g	483Kcal/4.0g	425Kcal/4.0g	548Kcal/3.7g	514Kcal/3.8g

※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。