


ケアハウス週間予定献立表
【配布用】

	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	鮭粥 味噌汁（茄子・平茸） ちくわの甘辛煮 小松菜のお浸し 牛乳 厚焼き卵	ロールパン ジャム コンソメスープ ソーセージ野菜ソテー 白菜胡麻ドレサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（大根・大根の葉） 野菜つみれ煮 ブロッコリー和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	御飯 味噌汁（白菜・葱） ぎせい豆腐の含め煮 めかぶサラダ 漬物 牛乳 やわらかちりめん山椒	クロワッサン・ロールパン ジャム コンソメスープ ポテトソテー カリフラワーのピクルス風 牛乳	青菜の粥 味噌汁（高野豆腐・かぶの葉） 卵の花（あんかけ） オクラのドレ和え 牛乳 ひじき煮	御飯 味噌汁（キャベツ・しめじ） 肉詰めいなり 胡瓜の酢の物 ふりかけ 牛乳 めかぶ
I補給-/塩分	402Kcal/3.3g	417Kcal/2.6g	486Kcal/3.5g	424Kcal/3.6g	434Kcal/2.6g	393Kcal/3.3g	470Kcal/3.2g
昼	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） Aあじの照焼 B鶏肉のクリーム煮 金平ごぼう ひじきのサラダ 漬物	御飯 味噌汁（もやし・麩） A和風卸しハンバーグ Bメバルの香味焼き 茄子の煮物 若布サラダ 漬物	 Aきつねうどん B白身魚のオニオンバター醤油（御飯・味噌汁） かにしゅうまい 白菜のり和え オレンジ	コンソメスープ（かぶ・人参） Aハヤシライス Bぶりのピリ辛焼き（御飯） ブロッコリーのかにあんかけ 三色豆のシーザーサラダ バナナ	御飯 味噌汁（冬瓜・大根の葉） A赤魚の粕漬焼き B厚揚げと豚の炒めもの ふろふき大根 さつまいもサラダ 漬物	御飯 味噌汁（茄子・豆苗） A牛肉のオイスター炒め B白身魚のきのこあんかけ 舞茸とさつま揚げの煮付け かぶのかつお和え 漬物	 サンドイッチ（卵&ハムチーズ） コンソメスープ カリフラワーのカレー炒め 豆たっぷりサラダ りんご
AI補給-/塩分	455Kcal/3.8g	530Kcal/3.8g	469Kcal/3.2g	619Kcal/3.5g	504Kcal/3.1g	519Kcal/3.2g	493Kcal/3.9g
BI補給-/塩分	560Kcal/3.8g	454Kcal/3.5g	460Kcal/2.9g	553Kcal/2.5g	559Kcal/3.3g	433Kcal/3.4g	
おやつ	どら焼き（こしあん）・牛乳 抹茶ババロア・牛乳	抹茶ババロア・牛乳	あんぱん・牛乳	メロンゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	カステラ・牛乳	水ようかん・牛乳
おやつ I補給-	160kcal	167kcal	194kcal	113kcal	168kcal	169kcal	107kcal
夕	生姜入り炊き込みご飯 中華スープ（わかめ・えのき） 里芋と豚肉の生姜炒め煮 エビシューマイ みかん缶 オニオンサラダ	御飯 味噌汁（南瓜・葱） さばの煮付け かぶのポン酢和え カクテル缶 ブロッコリーの桜えび炒め	御飯 すまし汁（豆腐・貝割れ） 鶏のもろみ味噌焼き もやしの炒め物 カタラーナ きのこのみぞれ和え	御飯 味噌汁（もやし・平茸） かれいの野菜蒸し キャベツのお浸し 煮豆 かぼちゃの煮物	御飯 味噌汁（大根・えのき） かに玉風 ブロッコリーの胡麻和え 白桃缶 えびフリッター	御飯 味噌汁（冬瓜・玉葱） たら煮付け もやしの生姜和え パイン 春巻き	御飯 味噌汁（かぶ・椎茸） 牛肉と車麩の煮物 白菜とわかめの柚子醤油和え 漬物 ミニおでん
I補給-/塩分	543Kcal/2.9g	522Kcal/3.1g	619Kcal/2.8g	452Kcal/3.4g	556Kcal/3.2g	494Kcal/3.3g	503Kcal/3.7g

※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。