

# 🍰🍰🍰🍰🍰🍰🍰🍰 ケアハウス週間予定献立表 🍰🍰🍰🍰🍰🍰🍰🍰 【配布用】

	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（里芋・白菜） 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 漬物 牛乳 しらすおろし	ロールパン メープルジャム オニオンスープ オムレツ イタリアンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（南瓜・葱） ミニがんもの煮物 オクラの中華和え 漬物 牛乳 アスパラのお浸し	うめしそ粥 味噌汁（冬瓜・平茸） 野菜大豆煮 切干大根のドレッシング和え 牛乳 キャベツとソーセージのソテー	ダブルソフト・ロールパン ジャム コーンスープ トマト肉団子 白菜サラダ 牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ・貝割れ） 納豆 茄子と竹輪の煮物 漬物 牛乳 温泉卵	さつまいも粥 味噌汁（白菜・麩） はんぺん煮 春雨のさっぱり和え 牛乳 玉葱とコーンのバターソテー
I補給-/塩分	443Kcal/3.2g	469Kcal/2.6g	447Kcal/3.4g	407Kcal/3.9g	577Kcal/2.8g	533Kcal/3.9g	418Kcal/3.8g
昼	御飯 すまし汁（とろろ昆布・かまぼこ）  <u>Aぶりの塩焼き</u>  B豚肉の葱味噌焼き  京がんも煮 ほうれん草のナムル 漬物	味噌汁（冬瓜・揚げ）  <u>Aたらフライ（御飯）</u>  B豚丼  いんげんのベーコン炒め きゅうりとツナのサラダ バナナ	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉）  <u>A鶏肉の山椒焼き</u>  Bメバルの野菜蒸し  青菜の煮浸し マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しいたけ）  <u>Aかれの香味醤油がけ</u>  B豚肉の生姜焼き  白菜と厚揚げ煮 春雨のかにかま和え 漬物	  <u>Aさごしのみりん醤油漬け焼き（御飯・味噌汁）</u>  Bあんかけうどん  じゃが芋の煮付け ほうれん草の辛子和え 黄桃缶	御飯 すまし汁（麩・春菊）  <u>Aさばの西京焼き</u>  B牛肉と野菜の炒め煮  もやしの中華炒め わかめのドレッシング和え 漬物	御飯 味噌汁（なす・葱）  <u>A鶏肉のマスタード焼き</u>  B白身魚のザーサイ蒸し  かぼちゃの煮付け もやしとツナのサラダ 漬物
AI補給-/塩分	506Kcal/3.6g	606Kcal/3.3g	502Kcal/3.5g	440Kcal/3.6g	494Kcal/3.2g	498Kcal/3.4g	497Kcal/3.5g
BI補給-/塩分	573Kcal/3.2g	643Kcal/3.1g	488Kcal/3.5g	601Kcal/3.3g	481Kcal/3.2g	513Kcal/3.4g	457Kcal/3.5g
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	ドームケーキ（カスタード）・牛乳	バレンタインカップケーキ・牛乳	カステラごま饅頭・牛乳	パインゼリー・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	きなこプリン・牛乳
おやつ I補給-	145kcal	177kcal	226kcal	138kcal	119kcal	130kcal	141kcal
夕	御飯 味噌汁（茄子・麩） 牛肉と根菜の煮物 もずく酢 カクテル缶 煮奴	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 鶏肉の味噌にんにく風味 大根の和風マヨネーズ 漬物 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（もやし・にら） 赤魚の照り焼き なすのしめじ煮 りんご 長芋の酢みそがけ	御飯 味噌汁（かぶ・ねぎ） 牛肉じゃが 海老ともやしの炒め物 みかん缶 小籠包	菜飯 すまし汁（かまぼこ・地のり） 鶏挽肉のみそ焼き キャベツの生姜和え 煮豆 舞茸とピーマンの炒め物	御飯 味噌汁（里芋・しめじ） 鶏のから揚げ カリフラワーの柚子醤油和え 白桃缶 厚揚げの煮物	御飯 味噌汁（冬瓜・大根の葉） ほっけの粕漬け焼き ほうれん草のおかか和え パイン あさりとにらの卵とじ
I補給-/塩分	522Kcal/2.9g	473Kcal/3.0g	430Kcal/3.0g	558Kcal/2.9g	528Kcal/4.0g	552Kcal/2.6g	450Kcal/3.1g

※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。