



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） 納豆 きんぴらごぼう 漬物 牛乳 温泉卵	ロールパン ジャム コーンスープ ナポリタンミートボール ポテトサラダ 牛乳	中華粥 味噌汁（冬瓜・揚げ） ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 きんとき豆	御飯 味噌汁（麩・南瓜） 大豆の煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳 笹かまぼこ	ダブルソフト・ロールパン ジャム コンソメスープ（玉葱・かぶ） ソーセージソテー ほうれん草胡麻ドレサラダ 牛乳	青菜の粥 味噌汁（高野豆腐・ねぎ） お麩の卵とじ オクラの和えもの 牛乳 焼きさつま揚げ	御飯 味噌汁（畑菜・麩） 冬瓜のつや煮 いんげんのなめ茸和え 漬物 牛乳 炒り卵
I補給-/塩分	516Kcal/3.0g	537Kcal/2.6g	408Kcal/3.6g	435Kcal/3.3g	497Kcal/3.0g	413Kcal/3.3g	432Kcal/2.7g
昼	御飯 味噌汁（麩・冬瓜） Aメバルの野菜蒸し B肉豆腐 さつま芋のいとこ煮 もやし中華サラダ 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ） A味噌カツ Bぶりのバター醤油焼き 角天とオクラの煮物 いんげんのピーナッツ和え 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・小松菜） A焼きかれの和風ソースかけ B鶏肉のごま照り焼き さつま芋の甘煮 もやしとあさりの和え物 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・舞茸） A豚肉とピーマン炒め Bめだいのおろし煮 ほうれん草ともやしのソテー 春雨のかにかま和え 漬物	 Aカレーうどん Bあじのレモンポン酢焼き（御飯・味噌汁） いんげん炒め 白菜のフレンチサラダ 黄桃缶	中華スープ（小松菜・えのき） A白身魚の野菜あんかけ（御飯） B中華旨煮丼 ベーコンポテト かぶとあさりの和え物 オレンジ	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） A鶏の金山寺焼き Bさわらの柚庵焼 マカロニソテー もずくと麩の酢の物 漬物
AI補給-/塩分	516Kcal/3.8g	595Kcal/3.2g	442Kcal/3.8g	525Kcal/3.2g	575Kcal/2.9g	517Kcal/2.7g	451Kcal/3.1g
BI補給-/塩分	579Kcal/3.6g	531Kcal/2.9g	507Kcal/3.2g	450Kcal/3.6g	456Kcal/3.0g	540Kcal/3.0g	490Kcal/3.9g
おやつ	スイスロール（コーヒー）・牛乳	ミニたいやき・牛乳	マンゴーゼリー・牛乳	いちごババロア・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	和のパンケーキ（抹茶）・牛乳	レアチーズケーキ・牛乳
おやつ I補給-	174kcal	167kcal	116kcal	144kcal	145kcal	122kcal	172kcal
夕	御飯 味噌汁（しめじ・玉葱） ハンバーグ（トマトソース） 長芋の和え物 バナナ 白菜と木耳のスープ煮	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉） 白身魚のムニエル ぬた カクテル缶 きのこの桜えび炒め	御飯 味噌汁（しめじ・里芋） 煮豚のたれかけ かぶの水晶煮 パイン トマトサラダ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ） 赤魚の西京焼き なす炒め みかん缶 アスパラのたらこソースかけ	御飯 味噌汁（大根・揚げ） マグロのフライ ちくわと竹の子の煮物 漬物 もやしのナムル	御飯 味噌汁（冬瓜・かぶの葉） 鶏肉のレモンバター焼き ほうれん草のソテー 漬物 キャベツとかにかまのサラダ	ごぼうと揚げの御飯 味噌汁（もやし・キャベツ） さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 りんご きゅうりのみょうが和え
I補給-/塩分	557Kcal/3.4g	524Kcal/3.6g	636Kcal/3.3g	460Kcal/2.8g	562Kcal/3.7g	421Kcal/3.6g	482Kcal/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。