

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 **ケアハウス週間予定献立表** 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 【配布用】

	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	青菜としらすの粥 味噌汁（冬瓜・玉葱） 切干大根の炒め煮 キャベツの海苔和え 牛乳 舞茸とベーコンのソテー	ロールパン ジェム ポタージュ 野菜コンソメ煮 キャベツのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（かぶ・大根の葉） ミートボール（甘酢） ほうれん草の白和え 漬物 牛乳 うぐいす豆	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） 納豆 カリフラワーの吉野煮 漬物 牛乳 いんげんの白ごま和え	クロワッサン・ロールパン ジェム トマトスープ（人参・えのき） カニカマス入りスクランブルエッグ フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（白菜・麩） 大豆の煮物 もやしの塩昆布和え 漬物 牛乳 温泉卵	卵粥 味噌汁（南瓜・かぶの葉） ミニがんもの煮物 青菜の和え物 牛乳 きんぴらごぼう
I補給-/塩分	411Kcal/3.6g	473Kcal/2.9g	473Kcal/2.3g	505Kcal/3.1g	449Kcal/2.7g	470Kcal/3.3g	406Kcal/3.5g
昼	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ） Aほっけの塩焼き B豚肉のごま照り焼き ごぼうの炒り煮 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え 漬物	 A肉うどん Bたらのムニエル香味ソース（御飯・味噌汁） 白菜の当座煮 しめじとオクラのわさび和え バナナ	御飯 中華スープ（なると・葱） A赤魚の照り焼き B麻婆豆腐  二色しゅうまい いんげんのお浸し 漬物	味噌汁（玉葱・平茸） A豚肉の塩麹炒め（御飯） B鮭そぼろ丼 角天と冬瓜のおかか煮 白菜の中華和え オレンジ	お赤飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） A牛肉じゃが B蒸し白身魚の中華ソース 白菜の中華炒め ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ盛り合わせ	御飯 味噌汁（大根の葉・豆腐） Aチキンカツ Bマスの柚庵焼 竹輪とカブの含め煮 きのこのおろし和え 漬物	御飯 味噌汁（里芋・もやし） A豆腐ハンバーグ Bさばの塩焼き いんげんの炒め物 野菜サラダ 漬物
AI補給-/塩分	446Kcal/3.2g	526Kcal/3.2g	453Kcal/3.3g	577Kcal/2.4g	608Kcal/3.7g	515Kcal/3.3g	505Kcal/3.8g
BI補給-/塩分	581Kcal/2.9g	489Kcal/3.2g	572Kcal/3.9g	427Kcal/2.4g	493Kcal/3.9g	454Kcal/3.7g	515Kcal/3.3g
おやつ	ライチゼリー・牛乳	フッセケーキ（チョコ）・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	ホワイトデーロールケーキ・牛乳	ヨーグルトババロア・牛乳	上用饅頭（赤）・牛乳	デザートムース（プリン）・牛乳
おやつ I補給-	126kcal	159kcal	151kcal	170kcal	154kcal	154kcal	120kcal
夕	御飯 味噌汁（里芋・えのき） 鶏肉の治部煮 ブロッコリーの華風和え カクテル缶 華茶巾	御飯 味噌汁（もやし・わかめ） お魚つみれ和風あんかけ きゅうりの和え物 漬物 かにクリームコロッケ	御飯 味噌汁（卵・みつば） 豚肉と玉葱のオイスター炒め 里芋のゴマ味噌がけ パイン ちくわの磯辺揚げ	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） カレイ高菜蒸し ブロッコリーのかつお和え 煮豆 じゃがバター	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ぶりのピリ辛焼き 春雨の和え物 漬物 茄子の生姜焼き	チャーハン 中華スープ（ほうれん草・なると） 水餃子  杏仁フルーツ 水菜とツナのサラダ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） あじの西京焼き 青梗菜としめじ炒め みかん缶 ブロッコリーのマリネ
I補給-/塩分	483Kcal/3.1g	544Kcal/3.3g	743Kcal/3.1g	475Kcal/3.7g	520Kcal/3.3g	557Kcal/3.9g	460Kcal/3.5g

※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。