



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

|             | 3月18日  | 3月19日   | 3月20日  | 3月21日   | 3月22日   | 3月23日  | 3月24日   |
|-------------|--|---|--|---|---|--|---|
| 曜日          | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
| 朝           | 御飯<br>味噌汁 (小松菜・かぶ)<br>ちくわの煮物<br>もやしの子キンフレーク和え<br>漬物<br>牛乳 きのこときやらぶきの佃煮                     | ロールパン<br>ジャム<br>パンプキンスープ<br>チキンのコンソメ煮<br>イタリアンサラダ<br>牛乳                                       | 御飯<br>味噌汁 (麩・平茸)<br>納豆<br>きざみ昆布の煮物<br>漬物<br>牛乳 温泉卵   | 鮭粥<br>味噌汁 (冬瓜・麩)<br>卵の花 (あんかけ)<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>牛乳<br>だし巻き卵  | 食パン・ロールパン<br>はちみつ<br>ポタージュスープ<br>ポイルウインナー<br>レタスサラダ<br>牛乳   | 御飯<br>味噌汁 (じゃが芋・豆苗)<br>柚子おろし肉団子<br>カリフラワーのかつお和え物<br>漬物<br>牛乳 やわらかちりめん山椒  | 和風雑炊<br>味噌汁 (玉葱・かぶの葉)<br>松風焼き<br>五色なます<br>牛乳<br>れんこん炒め  |
| I補給-/塩分     | 409Kcal/3.5g   | 508Kcal/2.2g  | 521Kcal/3.3g   | 426Kcal/3.7g  | 584Kcal/3.6g  | 452Kcal/2.7g   | 516Kcal/3.8g  |
| 昼           | 御飯<br>味噌汁 (冬瓜・わかめ)<br><u>Aメンチカツ</u><br><br><u>Bメバルの高菜蒸し</u><br><br>青菜の煮浸し<br>マカロニサラダ<br>漬物 | 御飯<br>すまし汁 (貝割れ・花麩)<br><u>A豚肉の葱味噌焼き</u><br><br><u>Bあじの焼き浸し</u><br><br>ぜんまいの田舎煮<br>海藻サラダ<br>漬物 | ☆お彼岸☆<br>御飯<br>すまし汁 (かまぼこ・三つ葉)<br><br>天ぷら<br>京膳がんもの寄せ煮<br>イチゴゼリー | 御飯<br>味噌汁 (高野豆腐・舞茸)<br><u>A炒り豆腐包み焼き</u><br><u>野菜あんかけ</u><br><br><u>Bさわらのごま照り</u><br><u>焼き</u><br>切干大根の煮付け<br>キャベツのおかか和え<br>漬物 | コンソメスープ (玉ねぎ・ベーコン)<br><u>Aカレーライス</u><br><br><u>B白身魚の野菜あん</u><br><u>かけ (御飯)</u><br>もやしのかつお炒め<br>コールスローサラダ<br>バナナ | <br><u>Aけんちゃんそば</u><br><br><u>B親子煮 (御飯・味噌汁)</u><br>茄子の煮付け<br>ほうれん草のナムル<br>マンゴーヨーグルト | ☆みんなの日曜日☆<br><br>吉野家の牛丼<br>味噌汁 (里芋・葱)<br>青菜と大豆の白和え<br>みかん缶 |
| AI補給-/塩分    | 626Kcal/4.0g   | 564Kcal/3.5g  | 520Kcal/2.5g   | 472Kcal/3.7g  | 676Kcal/3.2g  | 494Kcal/3.4g   | 582Kcal/3.7g  |
| BI補給-/塩分    | 481Kcal/3.5g   | 459Kcal/3.7g  |  | 480Kcal/3.9g  | 480Kcal/2.4g  | 523Kcal/3.5g   |   |
| おやつ         | 酒饅頭・牛乳   | ラフランスゼリー・牛乳   | おはぎ・牛乳   | いちごプリン・牛乳   | マロンババロア・牛乳  | フッセケーキ (クリーム)・牛乳   | チョコムース・牛乳   |
| おやつ<br>I補給- | 137kcal  | 114kcal   | 153kcal  | 132kcal   | 151kcal   | 163kcal  | 122kcal   |
| 夕           | 御飯<br>味噌汁 (里芋・白菜)<br>たらのおろし煮<br>絹厚揚げの野菜炒め<br>パイン トマトとコーンのシーザーサラダ                           | 御飯<br>味噌汁 (玉ねぎ・かぶの葉)<br>ぶりの照り焼き<br>いんげんのごま和え<br>デコポン 煮奴                                       | 御飯<br>味噌汁 (大根・わかめ)<br>厚揚げのそぼろあん<br>コールスローサラダ<br>漬物 フロッコリーの桜えび炒め  | 御飯<br>味噌汁 (なす・豆苗)<br>鶏肉の葱しょうゆ焼き<br>もやしの中華和え<br>黄桃缶 ワンタンのピリ辛しょうゆがけ   | 御飯<br>味噌汁 (冬瓜・しいたけ)<br>赤魚の柚庵焼<br>挽肉と白菜の炒め物<br>漬物 アボカドのわさびマヨ和え   | 御飯<br>味噌汁 (かぶ・えのき)<br>ポークチャップ<br>ひじきと厚揚げの煮物<br>漬物 あさりのめかぶ和え  | 天津飯<br>味噌汁 (茄子・舞茸)<br>しゅうまい<br>棒棒鶏<br>大根のなめ茸和え  |
| I補給-/塩分     | 465Kcal/2.8g   | 529Kcal/3.0g  | 526Kcal/4.0g   | 493Kcal/3.8g  | 501Kcal/3.4g  | 613Kcal/3.9g   | 613Kcal/4.0g  |

※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。