

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（里芋・えのき） 高野豆腐含め煮 キャベツのツナ和え 漬物 牛乳 はんぺんバター焼き	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（冬瓜・平茸） 野菜つみれの煮物 オクラの中華和え 漬物 牛乳 ひじき煮	うめしそ粥 味噌汁（南瓜・葱） 野菜大豆煮 切干大根のドレッシング和え 牛乳 ふくさ卵焼き	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 切干大根煮
I補給-/塩分	469Kcal/3.1 g	469Kcal/2.6 g	452Kcal/3.8 g	446Kcal/3.7 g	577Kcal/2.8 g	532Kcal/3.5 g	393Kcal/3.5 g
昼	御飯 すまし汁（とろろ昆布・かまぼこ） Aぶりの塩焼き B鶏肉の山椒焼き 春雨炒め ひじきの胡麻ドレ和え 漬物	味噌汁（冬瓜・揚げ） Aたらフライ（御飯） 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	 A温玉わかめうどん Bメバルの野菜蒸し（御飯・味噌汁） 大根の炒め煮 かぶの胡麻醤油和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（玉ねぎ・しいたけ） Aかれの香味醤油がけ B豚肉の生姜焼き 白菜と厚揚げ煮 きゅうりのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁（大根・ねぎ） Aさごしのみりん醤油漬け焼き B鶏肉の塩麹焼き じゃが芋の煮つけ ほうれん草の辛し和え 漬物	御飯 すまし汁（麩・春菊） Aさばの西京焼き B牛肉のオイスター炒め 金平ごぼう わかめのドレッシング和え 漬物	 サンドイッチ（卵&ハムチーズ） コンソメスープ 彩り野菜のトマト煮 もやしとツナのサラダ パイ
AI補給-/塩分	528Kcal/3.2 g	604Kcal/3.3 g	460Kcal/3.5 g	400Kcal/4.0 g	463Kcal/3.5 g	483Kcal/3.6 g	467Kcal/3.7 g
BI補給-/塩分	463Kcal/3.5 g	643Kcal/3.1 g	472Kcal/3.3 g	592Kcal/3.4 g	424Kcal/3.7 g	497Kcal/3.6 g	
おやつ	マンゴープリン・牛乳	杏仁豆腐・牛乳	上用饅頭（白）・牛乳	和風パンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	ごまプリン・牛乳
おやつ I補給-	146kcal	135kcal	154kcal	123kcal	163kcal	137kcal	127kcal
夕	御飯 味噌汁（大根・麩） 牛肉と根菜の煮物 もずく酢 カクテル缶 こんにゃくの田楽	御飯 すまし汁（豆腐・ねぎ） 鶏肉の味噌にんにく風味 大根の和風マヨネーズ 漬物 小松菜の煮浸し	御飯 味噌汁（もやし・にら） 赤魚の照り焼き ベーコンポテト 漬物 ぬた	御飯 味噌汁（かぶ・わかめ） ミートローフ 海老ともやしの炒め物 みかん缶 オクラとろろ	御飯 味噌汁（白菜・平茸） 豚肉の和風煮込み キャベツの生姜和え りんご 竹の子にら中華炒め	ピラフ 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 豆もやしのしらす和え	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 漬物 蓮根挟み天ぷら
I補給-/塩分	495Kcal/2.8 g	462Kcal/2.9 g	468Kcal/3.5 g	517Kcal/3.2 g	616Kcal/3.3 g	576Kcal/3.2 g	472Kcal/3.6 g

※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。