

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	梅粥 味噌汁（茄子・平茸） ちくわの甘辛煮 ブロッコリー和え 牛乳 小松菜の桜えび炒め	ロールパン ジャム きのこスープ ポテトソテー 卵サラダ  牛乳	御飯 味噌汁（大根・大根の葉） だし巻き卵 胡瓜とわかめの酢の物 漬物 牛乳 ぜんまい煮	御飯 味噌汁（白菜・葱） 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 漬物 牛乳 茄子の揚げ浸し	クロワッサン・ロールパン ジャム コンソメスープ ミートボールデミグラスソース カリフラワーのピクルス風 牛乳	御飯 味噌汁（高野豆腐・かぶの葉） ぎせい豆腐の含め煮 オクラのドレ和え 漬物 牛乳 温泉卵	中華粥 味噌汁（かぶ・大根の葉） 黒酢肉団子 野菜炒め  牛乳 きんとき豆
I補給-/塩分	347Kcal/3.4g	473Kcal/3.1g	451Kcal/3.4g	548Kcal/2.8g	438Kcal/2.2g	494Kcal/2.9g	437Kcal/3.5g
昼	 Aあじの照焼（御飯・味噌汁） Bきつねうどん ふきと筍の煮物 さつまいもサラダ オレンジ	御飯 味噌汁（もやし・麩） Aチーズインハンバーグ Bメバルの香味焼き 茄子の煮物 若布サラダ 漬物	御飯 味噌汁（茄子・かぶの葉） A鶏肉のクリーム煮 B白身魚のオニオンバター醤油焼き かにしゅうまい 白菜のり和え 漬物	コンソメスープ（かぶ・人参） Aハヤシライス Bぶりの柚庵焼き（御飯） ブロッコリーのかにあんかけ 菜の花の辛し和え フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁（冬瓜・大根の葉） A赤魚の粕漬焼き B厚揚げと豚の炒めもの ふろふき大根 ひじきのサラダ 漬物	御飯 味噌汁（大根・豆苗） A牛肉豆腐 Bメバルのトマトソース 舞茸とさつま揚げの煮付け かぶのかつお和え 漬物	☆みんなの日曜日☆  吉野家親子丼 味噌汁（里芋・葱） 青菜と大豆の白和え みかん缶
AI補給-/塩分	526Kcal/3.1g	508Kcal/3.9g	521Kcal/3.3g	587Kcal/3.6g	435Kcal/3.4g	509Kcal/3.5g	556Kcal/3.4g
BI補給-/塩分	497Kcal/3.4g	442Kcal/3.5g	440Kcal/3.3g	517Kcal/2.7g	479Kcal/3.6g	500Kcal/3.2g	
おやつ	ドームケーキ（こしあん）・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	レモンケーキ・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	味噌饅頭・牛乳	クリームパン・牛乳	水ようかん（抹茶）・牛乳
おやつ I補給-	166kcal	145kcal	119kcal	113kcal	122kcal	165kcal	112kcal
夕	御飯 すまし汁（豆腐・貝割れ） 鶏のもろみ味噌焼き もやしの炒め物 漬物 アボカドのポン酢がけ	御飯 味噌汁（南瓜・ほうれん草） さばの煮付け かぶのポン酢和え 黄桃缶 冬瓜とつみれの煮物	五目御飯 味噌汁（里芋・葱） ロールキャベツ（コンソメ） しめじのベーコンソテー バナナ 長芋のたらこソースがけ	御飯 味噌汁（もやし・平茸） かれいの野菜蒸し キャベツのお浸し 煮豆 あさりとにらの卵とじ	御飯 中華スープ（なると・貝割れ） えび玉風 ブロッコリーの胡麻和え 白桃缶 春巻き	御飯 味噌汁（冬瓜・玉葱） たららの煮付け 白菜のフレンチサラダ パイナップル ちくわぶの甘辛煮	うなぎごはん 味噌汁（キャベツ・えのき） かにの重ね蒸し 五色なます トマトのオリーブ和え
I補給-/塩分	495Kcal/2.6g	541Kcal/3.3g	438Kcal/4.0g	445Kcal/3.5g	586Kcal/3.5g	473Kcal/3.2g	629Kcal/3.9g

※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。