

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 (冬瓜・しめじ) 肉詰めいなり 胡瓜の酢の物 ふりかけ 牛乳 アスパラのお浸し	ロールパン ジャム パンプキンスープ ソーセージソテー マカロニサラダ 牛乳	鮭粥 味噌汁 (わかめ・えのき) さつま揚げの煮物 菜の花のお浸し 牛乳 めかぶ	青菜の粥 味噌汁 (冬瓜・わかめ) いかつみれ煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 温泉卵	食パン・ロールパン ジャム ポターージュ 野菜コンソメ煮 スパゲティサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (キャベツ・豆苗) つくね団子の照り煮 菜の花のかつお和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	麦ごはん 味噌汁 (玉葱・ほうれん草) とろろ 茄子と鶏肉の煮物 漬物 牛乳 厚焼き卵
I補給-/塩分	473Kcal/2.9g	542Kcal/2.6g	354Kcal/3.6g	423Kcal/3.4g	577Kcal/3.5g	536Kcal/3.5g	512Kcal/3.3g
昼	<b>春の行事食</b> 春ちらし すまし汁 (かまぼこ・貝割れ)  春のかき揚げ  筑前煮 杏仁フルーツ	御飯 味噌汁 (キャベツ・麩)  A肉団子の甘酢煮  Bますのムニエル  きんぴら蓮根 かぶとあさりの和え物 漬物	御飯 味噌汁 (麩・ほうれん草)  A白身魚フライ  B豚肉と野菜の炒め煮  白菜とベーコンの炒め物 三色豆のシーザーサラダ 漬物	味噌汁 (しめじ・里芋)  Aかれいのおろし煮 (御飯)  B焼きうどん  切干大根の炒り煮 茄子の華風和え オレンジ	御飯 味噌汁 (高野豆腐・かぶの葉)  A麻婆茄子  B白身魚の高菜蒸し  いんげんの煮浸し 春雨の酢の物 漬物	御飯 すまし汁 (貝割れ・花麩)  Aぶりのごま衣焼き  B豚肉の味噌焼き  ポークシュウマイ わかめの中華和え 漬物	御飯 すまし汁 (はんぺん・葱)  Aさわらの味噌マヨ焼き  B鶏肉のパン粉焼き  マカロニカレー炒め オクラのお浸し 漬物
AI補給-/塩分	636Kcal/3.3g	527Kcal/3.9g	590Kcal/3.3g	521Kcal/3.4g	545Kcal/3.2g	549Kcal/3.4g	512Kcal/3.3g
BI補給-/塩分		518Kcal/3.1g	644Kcal/3.3g	502Kcal/3.8g	486Kcal/4.0g	618Kcal/3.8g	495Kcal/3.2g
おやつ	練り切り (桜) ・牛乳	そば饅頭 ・牛乳	ドームケーキ (チョコ) ・牛乳	コーヒーゼリー ・牛乳	抹茶ゼリー ・牛乳	小倉まんぷく饅頭 ・牛乳	ストロベリーケーキ ・牛乳
おやつ I補給-	123kcal	140kcal	165kcal	145kcal	132kcal	177kcal	173kcal
夕	御飯 味噌汁 (大根・椎茸) 牛肉と車麩の煮物 白菜とわかめの柚子醤油和え 漬物 春雨入り野菜ソテー	御飯 味噌汁 (もやし・揚げ) 洋風卵焼き なすのおかか煮 パイン いんげんの酢味噌かけ	御飯 コンソメスープ (玉葱・かぶ) 鶏の照り焼き もやしの和え物 みかん缶 しいたけの中華炒め	御飯 赤だし (豆腐・葱) 牛肉と春雨の五目炒め 春菊のごま和え 漬物 チーズはんぺんフライ	ひじきごはん 味噌汁 (冬瓜・平茸) あじの生姜煮 野菜炒め 黄桃缶 大根のたらこ和え	御飯 中華スープ (なると・えのき) 酢鶏 切干大根とあさりの和え物 りんご 豆腐の田楽	御飯 味噌汁 (大根・大根の葉) 豚肉の葱醤油焼き もやしの梅和え バナナ キャベツとえびの炒め物
I補給-/塩分	494Kcal/3.8g	567Kcal/3.1g	430Kcal/2.6g	555Kcal/2.9g	450Kcal/3.2g	569Kcal/3.0g	567Kcal/3.4g

※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。