

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 (キャベツ・かぶの葉) 納豆 きんぴらごぼう 漬物 牛乳 温泉卵	ロールパン ジャム コーンスープ はんぺんバター焼き ポテトサラダ 牛乳	卵粥 味噌汁 (冬瓜・揚げ) 五目豆腐揚げ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳 かのに重ね蒸し	御飯 味噌汁 (麩・南瓜) 大豆の煮物 きゅうりのおかか和え 漬物 牛乳 菜の花ゆば和え	ダブルソフト・ロールパン ジャム コンソメスープ ナポリタンミートボール ほうれん草胡麻ドレサラダ 牛乳	青菜としらすの粥 味噌汁 (高野豆腐・葱) お麩の卵とじ もやしの和え物 牛乳 れんこんサラダ	御飯 味噌汁 (畑菜・麩) 冬瓜のつや煮 いんげんのなめ茸和え 漬物 牛乳 はんぺんチーズ焼き
I補給-/塩分	517Kcal/3.0g	567Kcal/2.5g	484Kcal/3.4g	430Kcal/3.1g	502Kcal/2.6g	443Kcal/3.6g	435Kcal/3.0g
昼	御飯 味噌汁 (麩・冬瓜) Aメバルの野菜蒸し B豚肉のごま照り焼き さつま芋のいとこ煮 もやしの中華サラダ 漬物	味噌汁 (大根・葱) A三色丼 Bぶりのバター醤油焼き (御飯) ふきの土佐煮 いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶	御飯 味噌汁 (豆腐・小松菜) A焼きカレーの和風ソースかけ B豚キムチ なすの生姜煮 もやしのわさびマヨ和え 漬物	御飯 味噌汁 (玉葱・舞茸) A豚肉の香味醤油がけ Bたらのおニオンバター醤油焼き ほうれん草ともやしのソテー 春雨のかにかま和え 漬物	御飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割れ) A鶏のもろみ味噌焼き Bさわらの柚庵焼 いんげん炒め 菜の花のおかか和え 漬物	 A白身魚の野菜あんかけ (御飯・味噌汁) B鶏南蛮うどん ぜんまいの田舎煮 コールスローサラダ オレンジ	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) A味噌カツ Bあじのレモンポン酢焼き チンゲン菜木耳炒め もずくと麩の酢の物 漬物
AI補給-/塩分	529Kcal/3.7g	482Kcal/2.9g	401Kcal/4.0g	550Kcal/3.2g	422Kcal/3.0g	519Kcal/3.1g	562Kcal/3.4g
BI補給-/塩分	603Kcal/3.4g	531Kcal/2.8g	549Kcal/3.6g	425Kcal/3.5g	450Kcal/3.7g	504Kcal/3.3g	401Kcal/3.2g
おやつ	バナナババロア・牛乳	いちごゼリー・牛乳	青梅ゼリー・牛乳	人形焼・牛乳	ドームケーキ (カスタード)・牛乳	抹茶どら焼き・牛乳	ココアムース・牛乳
おやつ I補給-	149kcal	119kcal	115kcal	172kcal	177kcal	171kcal	140kcal
夕	菜飯 すまし汁 (かまぼこ・地のり) 鶏挽肉のみそ焼き 長芋の和え物 バナナ 小籠包	御飯 味噌汁 (白菜・大根の葉) 白身魚のムニエル ぬた 漬物 ちくわの磯辺揚げ	御飯 味噌汁 (しめじ・里芋) 煮豚たれがけ かぶの水晶煮 パイナップル カリフラワーのお浸し	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・ねぎ) 赤魚の西京焼き なす炒め みかん缶 キャベツのしらす和え	御飯 味噌汁 (大根・あげ) かつおカツ ちくわと竹の子の煮物 カクテル缶 あさりのモロヘイヤ和え	御飯 味噌汁 (冬瓜・かぶの葉) 和風おろしハンバーグ 白菜の炒め物 漬物 トマトのマリネ	御飯 味噌汁 (もやし・わかめ) さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 りんご ほうれん草のナムル
I補給-/塩分	586Kcal/3.9g	557Kcal/3.6g	626Kcal/3.5g	458Kcal/2.7g	579Kcal/3.6g	513Kcal/4.0g	507Kcal/2.9g

※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。