



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	4月29日 月	4月30日 火	5月1日 水	5月2日 木	5月3日 金	5月4日 土	5月5日 日
朝	御飯 味噌汁 (平茸・ほうれん草) 野菜つみれの煮物 オクラの中華和え 漬物 牛乳 きのこときゅうらぶきの佃煮	ロールパン ジャム ポタージュ ポイルウインナー キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (麩・小松菜) 高野豆腐含め煮 いんげんのかつお和え 漬物 牛乳 ふくさ卵焼き	さつまいも粥 味噌汁 (しめじ・大根の葉) 柚子おろし肉団子 キャベツのしらす和え 牛乳 アスパラベーコンソテー	食パン・ロールパン ジャム トマトスープ カニカマ入りクランブルエッグ シーザーサラダ 牛乳	梅粥 味噌汁 (冬瓜・舞茸) ちくわの煮物 もやしのツナ和え 牛乳 れんこん炒め	御飯 味噌汁 (大根・えのき) 納豆 野菜ソテー 漬物 牛乳 温泉卵
I補給-/塩分	435Kcal/3.7g	568Kcal/3.3g	496Kcal/3.4g	434Kcal/3.4g	471Kcal/2.9g	424Kcal/4.0g	554Kcal/3.3g
昼	御飯 味噌汁 (かぶ・揚げ) A赤魚の照り焼き B麻婆豆腐 冬瓜の生姜煮 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え 漬物	御飯 味噌汁 (舞茸・大根) A鶏肉のチーズ焼き Bほっけの香味焼き 白菜の当座煮 しめじとオクラのわさび和え 漬物	 A関西風わかめうどん (白身魚の天ぷら) B鶏肉のオニオンバター醤油焼き (御飯・味噌汁) ピーマンと人参の金平 カリフラワーのサラダ バナナ	御飯 味噌汁 (玉葱・平茸) A牛肉と野菜の炒め煮 Bさわらのごま照り焼き じゃが芋の煮付け ほうれん草おぼろ和え 漬物	コンソメスープ (マッシュルーム・かぶ) A豆入りキーマカレー B蒸し白身魚の中華ソース (御飯) 里芋の含め煮 きゅうりのおかか和え 黄桃缶	御飯 味噌汁 (大根の葉・豆腐) Aメンチカツ Bたらの煮付け にんじんシリシリ きのこのおろし和え 漬物	御飯 味噌汁 (キャベツ・もやし) A鶏肉の生姜焼き Bさばのピリ辛焼き さつまいもの甘煮 いんげんの胡麻和え 漬物
AI補給-/塩分	425Kcal/3.0g	442Kcal/3.2g	446Kcal/3.2g	573Kcal/3.2g	578Kcal/3.8g	584Kcal/3.9g	498Kcal/3.2g
BI補給-/塩分	553Kcal/3.6g	417Kcal/3.3g	514Kcal/2.7g	497Kcal/3.9g	425Kcal/2.9g	417Kcal/3.5g	537Kcal/3.2g
おやつ	どら焼き (こしあん)・牛乳	抹茶ババロア・牛乳	あんぱん・牛乳	メロンゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	カステラ・牛乳	こいのぼり羊羹・牛乳
おやつ I補給-	160kcal	167kcal	194kcal	113kcal	168kcal	169kcal	144kcal
夕	御飯 味噌汁 (白菜・大根の葉) 鶏肉の治部煮 トマトの和風サラダ みかん缶 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁 (もやし・にら) お魚つみれ和風あんかけ ほうれん草ソテー パイソ きゅうりとたらこのマヨ和え	御飯 味噌汁 (かぶ・かぶの葉) ポークチャップ 里芋のゴマ味噌がけ 漬物 こんにゃくと椎茸の炒め煮	御飯 味噌汁 (大根・揚げ) かれいの高菜蒸し ツナサラダ オレンジ 玉葱の桜海老炒め	御飯 味噌汁 (舞茸・麩) あじの柚庵焼 春雨の和え物 漬物 大根とあさりの煮物	チャーハン 中華スープ (ほうれん草・なると) 水餃子 杏仁フルーツ コーンのマカロニサラダ	御飯 味噌汁 (冬瓜・葱) ぶりの粕漬焼き 青梗菜としめじ炒め カクテル缶 白菜とハムのサラダ
I補給-/塩分	442Kcal/2.6g	555Kcal/3.5g	635Kcal/3.7g	498Kcal/4.0g	435Kcal/3.6g	565Kcal/3.4g	571Kcal/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。