

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（小松菜・かぶ） 野菜大豆煮 白菜のお浸し 漬物 牛乳 はんぺんバター焼き	ロールパン ジャム パンプキンスープ チキンのコンソメ煮 卵サラダ 牛乳	鮭粥 味噌汁（大根・平茸） 卵の花（あんかけ） ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 玉葱の桜海老炒め	御飯 味噌汁（冬瓜・麩） 納豆 きざみ昆布の煮物 漬物 牛乳 温泉卵	ダブルソフト・ロールパン はちみつ コンソメスープ ミートボールデミグラスソース煮 レタスサラダ 牛乳	青菜の粥 味噌汁（じゃが芋・豆苗） 五目煮豆 白菜のドレッシング和え 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう	御飯 味噌汁（里芋・椎茸） 大根といわしつみれの煮物 かぶのドレッシング和え 漬物 牛乳 フロッコリーの白胡麻和え
I補給 -/塩分	451Kcal/2.9g	504Kcal/2.6g	409Kcal/3.7g	519Kcal/3.3g	498Kcal/2.6g	455Kcal/3.5g	471Kcal/3.2g
昼	御飯 味噌汁（白菜・麩） A炒り豆腐包み焼き 野菜あんかけ  Bかれいの揚げ煮  京がんも煮 海藻サラダ 漬物	御飯 すまし汁（貝割れ・麩） A白身魚のきのこあんかけ  B豚肉の葱味噌焼き  ふきと揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁（冬瓜・しめじ） Aあじの焼き浸し  B鶏肉の山椒焼き  春雨炒め ひじきの胡麻ドレ和え 漬物	 Aぶりの照り焼き （御飯・味噌汁）  Bあんかけうどん  金平ごぼう かぼちゃのサラダ バナナ	御飯 味噌汁（玉葱・平茸） Aチキンソテートマトソース  B赤魚の柚庵焼き  もやしのかつお炒め ほうれん草のナムル 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・揚げ） Aほっけのみりん醤油焼き  B豚肉の塩麴炒め  茄子の煮付け いんげんのおかか和え 漬物	しらす丼（温玉のせ） すまし汁（かまぼこ・貝割れ） 天ぷら二種盛り  菜の花の菊花和え  フルーツヨーグルト 
AI補給 -/塩分	470Kcal/3.7g	454Kcal/3.2g	510Kcal/3.5g	615Kcal/3.3g	468Kcal/3.1g	401Kcal/3.3g	558Kcal/2.7g
BI補給 -/塩分	488Kcal/3.9g	613Kcal/2.9g	475Kcal/3.6g	538Kcal/3.0g	426Kcal/3.2g	519Kcal/3.2g	
おやつ	チョコババロア・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	カスタードどら焼き・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	蒸しパンケーキ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	母の日プリン・牛乳
おやつ I補給 -	170kcal	145kcal	172kcal	151kcal	201kcal	163kcal	154kcal
夕	御飯 味噌汁（キャベツ・えのき） めだいの甘酢あん もやしの炒め物 パイン きゅうりの酢味噌がけ	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 鶏肉のマスタード焼き フロッコリーのかつお和え 白桃缶 ジャガバター	御飯 味噌汁（葱・わかめ） ミートローフ 絹厚揚げの野菜炒め みかん缶 オニオンサラダ	御飯 味噌汁（なす・豆苗） 鶏肉のレモンバター焼き ベーコンポテト 漬物 大根の梅和え	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） さばの煮付け 挽肉と白菜の炒め物 黄桃缶 冷奴	ゆかり御飯 味噌汁（ほうれん草・平茸） 千草焼き 春雨マヨネーズサラダ りんご チーズはんぺんフライ	御飯 味噌汁（白菜・しめじ） 厚揚げのそぼろあん 胡瓜のポン酢和え 煮豆 こんにゃくの田楽
I補給 -/塩分	521Kcal/2.6g	531Kcal/3.0g	546Kcal/3.0g	475Kcal/3.4g	553Kcal/3.2g	561Kcal/3.4g	537Kcal/3.3g

※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。