



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	中華粥 味噌汁（大根・かぶの葉） つくね団子の照り煮 春雨のさっぱり和え 牛乳 カリフラワーのカレー炒め	ロールパン メープルジャム きのこスープ ソーセージ野菜ソテー ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（椎茸・玉葱） じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳 茄子の揚げ浸し	御飯 味噌汁（冬瓜・小松菜） 肉詰めいなり 白菜の海苔和え 漬物 牛乳 きんぴらごぼう	クロワッサン・ロールパン ジャム トマトスープ ポテトソテー カリフラワーのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁（白菜・かぶの葉） 納豆 かぶのつや煮 漬物 牛乳 温泉卵	青菜としらすの粥 味噌汁（じゃが芋・葱） 大豆の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 牛乳 かにの重ね蒸し
I補給-/塩分	452Kcal/4.0g	427Kcal/2.5g	485Kcal/3.0g	457Kcal/3.3g	463Kcal/2.3g	526Kcal/2.8g	428Kcal/4.0g
昼	 A鶏肉の塩麹焼き (御飯・味噌汁) Bかき揚げそば もやしの中華炒め きゅうりの酢味噌和え バナナ	御飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） Aマスの田楽焼き B豚肉の梅おろしのせ エビシュウマイ キャベツのおかか和え 漬物	味噌汁（ほうれん草・えのき） A鶏の照り焼き丼 B赤魚の高菜蒸し (御飯) 白菜の煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（もやし・葱） A白身魚フライ B豆腐の中華旨煮 マカロニソテー オクラのしらす和え 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） A鶏の金山寺焼き Bさばの西京焼き きんぴら蓮根 三色豆のシーザーサラダ 漬物	御飯 味噌汁（キャベツ・椎茸） A豚肉のごま照り 焼き Bたらのピザ焼風 切干大根煮付け グリーンサラダ 漬物	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） Aぶりのおろしきの こがけ B鶏肉のパン粉焼き 茄子の煮物 ほうれん草の辛し和え 漬物
AI補給-/塩分	458Kcal/3.4g	477Kcal/3.2g	478Kcal/3.3g	562Kcal/3.6g	481Kcal/2.8g	570Kcal/3.3g	536Kcal/3.0g
BI補給-/塩分	516Kcal/3.5g	491Kcal/3.5g	454Kcal/2.9g	521Kcal/3.3g	541Kcal/3.2g	456Kcal/3.6g	510Kcal/3.5g
おやつ	ミニたいやき・牛乳	スイスロール（コーヒー）・牛乳	マンゴーゼリー・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	いちごババロア・牛乳	栗カステラまんじゅう・牛乳	レアチョコケーキ・牛乳
おやつ I補給-	167kcal	174kcal	116kcal	145kcal	144kcal	157kcal	177kcal
夕	御飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 白身魚のきのこ蒸し ほうれん草の醤油マヨ和え 煮豆 ごぼうの甘辛炒め煮	御飯 味噌汁（白菜・わかめ） 若鶏の根菜煮 もやしのドレッシング和え 白桃缶 あさりとにらの卵とじ	御飯 味噌汁（麩・しめじ） ほっけの粕漬け焼き ひじきの煮物 漬物 トマトとコーンのシーザーサラダ	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ） かに玉風 和風大根サラダ カクテル缶 春巻き	御飯 味噌汁（茄子・平茸） あじの生姜煮 もやしとキャベツの炒め物 パイン アボガドの柚子醤油和え	御飯 味噌汁（豆腐・大根の葉） メバルの野菜蒸し チンゲン菜の信田煮 りんご トマトのおろしポン酢がけ	五目御飯 味噌汁（冬瓜・かぶの葉） ロールキャベツ もやしの梅和え みかん缶 えびフリッター
I補給-/塩分	454Kcal/2.9g	482Kcal/2.9g	458Kcal/3.8g	593Kcal/3.4g	480Kcal/3.0g	427Kcal/3.0g	486Kcal/4.0g

※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。