

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥 味噌汁（わかめ・平茸） 厚揚げの煮物 いんげんお浸し 牛乳 小松菜とハムのソテー	ロールパン ジャム コーンスープ オムレツ カリフラワーのピクルス風 牛乳	御飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 納豆 冬瓜のそぼろ煮 漬物 牛乳 野菜しんじょう	青菜の粥 味噌汁（麩・えのき） 白菜とさつま揚げの煮浸し 胡瓜としらす和え 牛乳 厚焼き卵	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	御飯 味噌汁（じゃが芋・椎茸） 大根の炒め煮 キャベツのツナ和え 漬物 牛乳 はんぺんチーズ焼き	御飯 味噌汁（畑菜・麩） 野菜つみれの煮物 オクラの中華和え 漬物 牛乳 れんこんサラダ
I補給-/塩分	378Kcal/4.0g	482Kcal/2.6g	554Kcal/3.1g	375Kcal/3.4g	502Kcal/2.6g	492Kcal/3.2g	477Kcal/3.7g
昼	御飯 味噌汁（麩・冬瓜） Aあじの照焼 B豚キムチ さつま芋のいところ煮 もやしの中華サラダ 漬物	味噌汁（大根・葱） Aマスのマヨ焼き （御飯） B豚丼  五目野菜炒め いんげんのピーナッツ和え バナナ	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） A焼きカレーの和風 ソースかけ B牛皿 なすの生姜煮 もやしのわさびマヨ和え 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・舞茸） A豚肉の香味醤油が け Bたらのオニオンバ 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 オクラのお浸し 漬物	A白身魚の野菜あん かけ（御飯・味噌 汁） Bカレーうどん もやしの木耳炒め 若布サラダ 黄桃缶	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A味噌カツ  Bぶりの味噌マヨ焼 き チンゲン菜の煮びたし もずくと麩の酢の物 漬物
AI補給-/塩分	506Kcal/3.6g	521Kcal/2.8g	407Kcal/3.9g	546Kcal/3.3g	410Kcal/3.0g	552Kcal/3.2g	557Kcal/3.3g
BI補給-/塩分	634Kcal/3.8g	602Kcal/2.7g	574Kcal/3.5g	421Kcal/3.6g	438Kcal/3.7g	586Kcal/3.0g	514Kcal/3.6g
おやつ	ずんだどら焼き・牛乳	フッセケーキ（クリーム）・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	マロンババロア・牛乳	いちごプリン・牛乳	上用饅頭（白）・牛乳	デザートムース（いちご）・牛乳
おやつ I補給-	163kcal	163kcal	137kcal	151kcal	132kcal	154kcal	105kcal
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 みかん缶 豆腐の田楽	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉） 牛肉と根菜の煮物 きゅうりの和え物 漬物 玉葱のソーセージ炒め	御飯 中華スープ（卵・しめじ） 鶏肉の味噌にんにく風味 大根の柚子醤油和え パイン キャベツと桜えびの炒め物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） 赤魚の西京焼き かぶと油揚げの煮びたし りんご アボカドのたらこマヨ和え	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） マグロのフライ ちくわと竹の子の煮物 カクテル缶 えびとアスパラのサラダ	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） 酢鶏 白菜の炒め物 漬物 ほうれん草のナムル	御飯 味噌汁（大根・わかめ） さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 オレンジ 焼きなす浸し
I補給-/塩分	569Kcal/3.8g	528Kcal/3.5g	462Kcal/3.7g	488Kcal/2.7g	609Kcal/3.5g	514Kcal/3.9g	497Kcal/2.7g

※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。