



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（冬瓜・玉葱） ミートボール（甘酢） キャベツの海苔和え 漬物 牛乳 笹かまぼこ	ロールパン ジャム パンプキンスープ ポイルウインナー マカロニサラダ 牛乳	和風雑炊 味噌汁（かぶ・大根の葉） ちくわの煮物 ほうれん草の白和え 牛乳 ジャーマンポテト	御飯 味噌汁（白菜・揚げ） 納豆 カリフラワーの吉野煮 漬物 牛乳 ぜんまい煮	クロワッサン・ロールパン ジャム トマトスープ カニカマ入りスクランブルエッグ フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（麩・えのき） 野菜大豆煮 胡瓜の塩昆布和え 漬物 牛乳 ふくさ卵焼き	うめしそ粥 味噌汁（大根・かぶの葉） ミニがんもの煮物 青菜の和え物 牛乳 いんげん木耳炒め
I補給-/塩分	457Kcal/3.1 g	599Kcal/2.9 g	429Kcal/3.6 g	486Kcal/3.0 g	448Kcal/2.6 g	488Kcal/3.3 g	375Kcal/3.4 g
昼	コンソメスープ（ほうれん草・パ・ソ） <u>Aマスの柚庵焼（御飯）</u> Bハヤシライス ごぼうの炒り煮 冷奴 バナナ	中華スープ（椎茸・わかめ） <u>Aソース焼きそば</u> B白身魚のザーサイ蒸し（御飯） 里芋の含め煮 白菜マヨ和え 白桃缶	御飯 味噌汁（白菜・ねぎ） <u>Aさわらの香味焼き</u> B鶏肉のマスタード焼き 二色しゅうまい いんげんのお浸し 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・平茸） <u>A豚野菜炒め</u> Bメバルのトマトソース ゴーヤチャンプル もやしの中華和え 漬物	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） <u>A牛肉じゃが</u> B焼きカレーの和風ソースかけ 白菜の中華炒め ほうれん草のピーナッツ和え 漬物	御飯 すまし汁（豆腐・大根の葉） <u>Aさばの味噌煮</u> Bチキンカツ 竹輪とカブの含め煮 いんげんの辛し和え 漬物	御飯 味噌汁（里芋・もやし） <u>A豆腐ハンバーグ</u> Bさごしのみりん醤油焼き ひじきの煮物 ごぼうの味噌マヨ和え 煮豆
AI補給-/塩分	513Kcal/2.9 g	512Kcal/3.2 g	475Kcal/3.5 g	639Kcal/3.2 g	558Kcal/3.4 g	512Kcal/3.8 g	574Kcal/4.0 g
BI補給-/塩分	643Kcal/3.6 g	487Kcal/2.5 g	476Kcal/3.2 g	526Kcal/3.3 g	429Kcal/3.9 g	507Kcal/3.3 g	572Kcal/3.5 g
おやつ	マンゴープリン・牛乳	杏仁豆腐・牛乳	和風パンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳	ドームケーキ（こしあん）・牛乳	レモンケーキ・牛乳	味噌饅頭・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給-	146kcal	135kcal	123kcal	166kcal	119kcal	122kcal	198kcal
夕	御飯 味噌汁（里芋・えのき） 鶏肉の梅肉焼き ブロッコリーの華風和え 漬物 豆もやしと木耳の炒め物	御飯 味噌汁（麩・舞茸） 赤魚の照り焼き たけのこのからし味噌和え 漬物 れんこんのごま炒め	御飯 味噌汁（大根・平茸） 豚肉と玉葱のオイスター炒め もやしのしそ和え りんご 冬瓜とえびの煮物	御飯 味噌汁（冬瓜・しめじ） たらの洋風天ぷら 五目金平 オレンジ ぬた	御飯 赤だし（豆腐・葱） ぶりのピリ辛焼き かぶ生酢 みかん缶 かぼちゃの煮物	御飯 味噌汁（茄子・豆苗） すき焼き もやしのなめ茸和え 黄桃缶 華茶巾	あさり御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） あじの西京焼き キャベツの生姜和え パイン ブロッコリーの桜えび炒め
I補給-/塩分	437Kcal/3.9 g	454Kcal/3.3 g	620Kcal/3.2 g	533Kcal/3.3 g	557Kcal/2.9 g	547Kcal/3.4 g	452Kcal/3.8 g

※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。