



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（白菜・平茸） ぎせい豆腐の含め煮 オクラのドレ和え 漬物 牛乳 しめじのみそ炒め	ロールパン ジャム ポタージュ ナポリタンミートボール 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 いんげんかつお和え 漬物 牛乳 焼きのり	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 玉葱の桜えび炒め	食パン・ロールパン はちみつ コーンスープ チキンのコンソメ煮 シーザーサラダ 牛乳	梅粥 味噌汁（冬瓜・椎茸） さつま揚げの煮物 もやしのツナ和え 牛乳 はんぺんバター焼き	御飯 味噌汁（キャベツ・えのき） 納豆 野菜ソテー 漬物 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう
I補給-/塩分	440Kcal/2.8g	512Kcal/2.7g	424Kcal/3.0g	417Kcal/3.4g	498Kcal/2.7g	387Kcal/3.1g	569Kcal/3.6g
昼	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ） Aメバルの野菜蒸し 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（大根・舞茸） 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けんちんうどん B牛肉と野菜の炒め煮（御飯・味噌汁） ピーマンと人参の金平 カリフラワーサラダ バナナ	御飯 味噌汁（白菜・ねぎ） A鶏肉のオニオンバター醤油焼き Bさわらのごま照り焼き じゃが芋の煮付け ほうれん草のおぼろ和え 漬物	すまし汁（はんぺん・大根の葉） A中華旨煮丼 B蒸し白身魚の中華ソース（御飯） れんこんの炒め煮 きゅうりのおかか和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（キャベツ・しめじ） A和風おろしハンバーグ Bたらの煮付け にんじんシリシリ トマトの梅しそサラダ 漬物	☆父の日☆  鮭ちらし寿司 すまし汁（花麩・貝割れ） 京風五目豆腐の炊き合わせ いんげんのごま和え スイカ
AI補給-/塩分	474Kcal/3.2g	440Kcal/3.2g	486Kcal/2.7g	481Kcal/3.4g	545Kcal/3.0g	498Kcal/3.8g	427Kcal/3.4g
BI補給-/塩分	554Kcal/3.6g	415Kcal/3.3g	605Kcal/2.5g	493Kcal/3.9g	440Kcal/3.3g	409Kcal/3.5g	
おやつ	そば饅頭・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	ドームケーキ（チョコ）・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	小倉まんぷく饅頭・牛乳	クリームパン・牛乳	あじさい羊羹・牛乳
おやつ I補給-	140kcal	113kcal	165kcal	145kcal	177kcal	165kcal	160kcal
夕	御飯 味噌汁（玉葱・大根の葉） 鶏肉の治部煮 里芋のゴマ味噌がけ みかん缶 こんにゃくのピリ辛炒め	御飯 味噌汁（もやし・椎茸） お魚つみれ和風あんかけ ツナサラダ パイナップル ちくわの磯辺揚げ	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） 豚しゃぶ ほうれん草ソテー 漬物 長芋の梅和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） カレー高菜蒸し トマトの和風サラダ カクテル缶 ワンタンの葱しょうゆがけ	御飯 味噌汁（舞茸・麩） あじの柚庵焼き 春雨の和え物 漬物 茄子の生姜焼き	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 アボカドのわさび和え	御飯 味噌汁（冬瓜・ねぎ） ぶりの粕漬け焼き 青梗菜ときのこ炒め オレンジ かぼちゃとチーズのサラダ
I補給-/塩分	472Kcal/2.9g	588Kcal/3.3g	615Kcal/3.1g	519Kcal/3.9g	426Kcal/3.4g	542Kcal/3.3g	584Kcal/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。