



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁(冬瓜・大根の葉) 肉詰めいなり 白菜の海苔和え 漬物 牛乳 炒り卵	ロールパン メープルジャム きのこスープ 野菜コンソメ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(大根・平茸) じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳 焼きさつま揚げ	卵粥 味噌汁(じゃが芋・かぶの葉) 切干大根の炒め煮 春雨のさっぱり和え 牛乳 きんとき豆	クロワッサン・ロールパン ジャム トマトスープ ツナポテトソテー カリフラワーのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・かぶの葉) 納豆 かぶのつや煮 漬物 牛乳 温泉卵	和風雑炊 味噌汁(玉葱・麩) 松風焼き 付)春菊の和え物 牛乳 やわらかちりめん山椒
I補給-/塩分	486Kcal/3.2g	405Kcal/2.5g	462Kcal/3.2g	441Kcal/3.6g	482Kcal/2.0g	526Kcal/2.8g	467Kcal/3.5g
昼	 A鶏肉の塩麹焼き (御飯・味噌汁)  B冷やし中華  エビシュウマイ キャベツのおかか和え バナナ	すまし汁(とろろ昆布・ねぎ) Aマスの田楽焼き (御飯)  B三色丼  白菜の煮びたし きゅうりの酢味噌和え 黄桃缶	御飯 味噌汁(わかめ・えのき) A豚肉の梅おろしの せ B赤魚高菜蒸し  もやしの中華炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物	御飯 味噌汁(大根・ねぎ) 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(はんぺん・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たらのピザ焼き風  かぼちゃの白煮 グリーンサラダ 漬物	☆みんなの日曜日☆  <b>たいめいけん</b> 野菜ピラフ  コンソメスープ (ほうれん草・パ・コ)  <b>たいめいけん</b> グラタン ほうれん草とたまごの炒め物 みかん缶
AI補給-/塩分	497Kcal/3.0g	474Kcal/3.3g	456Kcal/3.7g	557Kcal/3.5g	490Kcal/2.9g	588Kcal/2.9g	588Kcal/3.5g
BI補給-/塩分	505Kcal/3.5g	480Kcal/3.1g	421Kcal/3.4g	513Kcal/3.2g	550Kcal/3.3g	474Kcal/3.2g	
おやつ	いちごゼリー・牛乳	バニラババロア・牛乳	人形焼き・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	スイスロール(バニラ)・牛乳	チョコムース・牛乳
おやつ I補給-	119kcal	149kcal	172kcal	130kcal	163kcal	181kcal	122kcal
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 漬物 じゃがバター	御飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 若鶏の根菜煮 もやしのドレッシング和え 漬物 えびフリッター	御飯 味噌汁(麩・しめじ) ほっけの粕漬け焼き ひじきの煮物 オレンジ 水菜とツナのサラダ	ゆかり御飯 味噌汁(小松菜・平茸) 干草焼き もやしとわかめのポン酢和え カクテル缶 ワンタンのピリ辛しょうゆがけ	御飯 味噌汁(大根・わかめ) あじの生姜煮 もやしとキャベツの炒め物 パイン ブロッコリーのマリネ	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 長芋の酢みそがけ	天津飯 味噌汁(冬瓜・舞茸) しゅうまい 棒棒鶏 大根のなめ茸和え
I補給-/塩分	451Kcal/3.5g	497Kcal/3.0g	516Kcal/3.8g	501Kcal/3.8g	454Kcal/3.5g	447Kcal/2.9g	602Kcal/3.9g