



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥 味噌汁 (わかめ・平茸) ミートボール (甘酢) いんげんお浸し 牛乳 きんぴらごぼう	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 温泉卵	青菜の粥 味噌汁 (麩・えのき) 白菜とさつま揚げの煮浸し 胡瓜のしらす和え 牛乳 はんぺんチーズ焼き	ふんわり食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ (玉葱・かぶ) 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 オクラの中華和え 漬物 牛乳 厚焼き卵	御飯 味噌汁 (畑菜・麩) お麩の卵とし いんげんのかつお和え 漬物 牛乳 野菜しんじょう
I補給 -	373Kcal/3.7g	478Kcal/2.5g	557Kcal/3.0g	353Kcal/3.3g	469Kcal/2.5g	490Kcal/3.5g	515Kcal/3.5g
昼	コンソメスープ (マッシュルーム・かぶ) Aさばの葱焼き (御飯) B豆入りキーマカレー 五目野菜炒め もやし中華サラダ 白桃缶	御飯 味噌汁 (大根・葱) Aあじの照焼 B豚キムチ さつま芋のいとこ煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物	御飯 味噌汁 (かぶ・かぶの葉) Aかれいの揚げ煮 B牛肉豆腐 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たらのお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 味噌汁 (白菜・えのき) A鶏肉のパン粉焼き Bさわらの柚庵焼 いんげん炒め コールスローサラダ 漬物	御飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割れ) Aぶりの塩焼き B鶏のもろみ味噌焼き もやしの木耳炒め 若布サラダ 漬物	☆七夕献立☆ 天の川そうめん 鶏天 竹の子とオクラの煮物 すいか
AI補給 -	526Kcal/2.9g	503Kcal/3.4g	462Kcal/3.6g	567Kcal/3.1g	478Kcal/3.3g	521Kcal/3.7g	395Kcal/4.5g
BI補給 -	596Kcal/3.6g	632Kcal/3.6g	505Kcal/3.6g	441Kcal/3.5g	463Kcal/3.6g	461Kcal/3.4g	
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	乳菓饅頭・牛乳	あんぱん・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	パインゼリー・牛乳	カステラ・牛乳	練り切り (水紋)・牛乳
おやつ I補給 -	145kcal	169kcal	194kcal	168kcal	119kcal	169kcal	123kcal
夕	御飯 味噌汁 (麩・えのき) 酢鶏 大根の柚子醤油和え 漬物 こんにゃくの炒め煮	御飯 味噌汁 (キャベツ・大根の葉) ハンバーグ (トマトソース) きゅうりのかつお和え みかん缶 蓮根挟み天ぷら	御飯 中華スープ (卵・しめじ) 鶏肉の味噌にんにく風味 カリフラワーの甘酢生姜和え パイン キャベツのソーセージ炒め	御飯 味噌汁 (もやし・かぶの葉) マグロのフライ かぶと油揚げの煮びたし りんご トマトのマリネ	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) 赤魚の西京焼き ちくわと竹の子の煮物 カクテル缶 大根のたらこ和え	御飯 味噌汁 (かぶ・揚げ) 豚肉の和風煮込み キャベツのお浸し 黄桃缶 ピーマンの桜えび炒め	五目御飯 味噌汁 (大根・わかめ) ロールキャベツ 白菜の炒め物 漬物 かぼちゃとチーズのマヨ和え
I補給 -	512Kcal/3.3g	561Kcal/3.2g	488Kcal/3.9g	588Kcal/2.9g	435Kcal/3.2g	649Kcal/3.0g	518Kcal/3.6g