

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

曜日	7月8日 月	7月9日 火	7月10日 水	7月11日 木	7月12日 金	7月13日 土	7月14日 日
朝	御飯 味噌汁（冬瓜・玉葱） 厚揚げの煮物 キャベツの海苔和え 漬物 牛乳 アスパラのかつお和え	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	御飯 味噌汁（かぶ・大根の葉） ちくわの煮物 ほうれん草の白和え 漬物 牛乳 キャベツのしらす和え	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 温泉卵	ダブルソフト・ロールパン はちみつ トマトスープ チキンのコンソメ煮 フレンチサラダ 牛乳	梅粥 味噌汁（麩・畑菜） 野菜大豆煮 胡瓜の塩昆布和え 牛乳 高野卵巻き	中華粥 味噌汁（大根・かぶの葉） 黒酢の肉団子 付）野菜炒め 牛乳 ブロッコリーの白胡麻和え
I補給	461Kcal/3.2g	603Kcal/3.0g	444Kcal/3.5g	542Kcal/3.0g	482Kcal/2.5g	393Kcal/3.4g	482Kcal/3.7g
昼	御飯 味噌汁（かぶ・揚げ）  Aマスの柚庵焼  B八宝菜  ごぼうの炒り煮 冷奴 漬物	御飯 中華スープ（椎茸・わかめ）  A肉団子の甘酢煮  B白身魚のザーサイ蒸し 里芋の含め煮 白菜マヨ和え 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）  Aさばの味噌煮  B鶏肉のマスタード焼き 冬瓜の煮付け いんげんのお浸し 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・畑菜）  Aメンチカツ   Bメバルの葱醤油焼き ゴーヤチャンプルー もやしの青じそ和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・しめじ）  A牛肉じゃが  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	 Aさわらの香味焼き （御飯・味噌汁）  B鶏南蛮そば 竹輪とカブの含め煮 いんげんの辛し和え バナナ	☆みんなの日曜日☆  吉野家特製親子丼  味噌汁（もやし・しめじ） 青菜と大豆の白和え みかん缶
AI補給	492Kcal/3.6g	525Kcal/3.4g	499Kcal/3.2g	585Kcal/3.8g	493Kcal/3.3g	500Kcal/3.6g	548Kcal/3.4g
BI補給	593Kcal/3.5g	445Kcal/2.8g	444Kcal/2.9g	438Kcal/3.6g	426Kcal/3.9g	561Kcal/3.6g	
おやつ	どら焼き（こしあん）・牛乳	メロンゼリー・牛乳	青梅ゼリー・牛乳	抹茶ババロア・牛乳	栗カステラ饅頭・牛乳	スイスロール（コーヒー）・牛乳	レアチーズケーキ・牛乳
おやつ I補給	160kcal	113kcal	115kcal	167kcal	157kcal	174kcal	172kcal
夕	御飯 味噌汁（もやし・えのき） 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーの華風和え 白桃缶 小籠包	御飯 味噌汁（麩・舞茸） あじのレモンポン酢焼き 五目金平 オレンジ アボカドの柚子醤油和え	御飯 味噌汁（大根・平茸） ポークチャップ もやしのしそ和え りんご しいたけの中華炒め	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） ぶりのピリ辛焼き オクラのお浸し 黄桃缶 さつま芋の含め煮	御飯 味噌汁（豆腐・葱） たらの洋風天ぷら かぶ生酢 パイン 野菜つみれ煮	御飯 味噌汁（わかめ・玉葱） すき焼き もやしのなめ茸和え 漬物 キャベツとえびの炒め物	焼き豚御飯 味噌汁（キャベツ・えのき） 五色なます オクラのおろし和え ちくわの磯辺揚げ
I補給	483Kcal/3.2g	494Kcal/2.6g	603Kcal/3.3g	556Kcal/3.0g	531Kcal/3.5g	516Kcal/3.8g	598Kcal/2.7g