



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ご飯 味噌汁（白菜・平茸） とろろ ちくわの甘辛煮 漬物 牛乳 ジャーマンポテト	ロールパン ジャム ポタージュ トマト肉団子 シーザーサラダ 牛乳	和風雑炊 味噌汁（冬瓜・小松菜） さつま揚げの煮物 キャベツのしらす和え 牛乳 れんこんサラダ	さつま芋粥 味噌汁（キャベツ・大根の葉） 柚子おろし肉団子 もやしのツナ和え 牛乳 はんぺんバター焼き	クロワッサン・ロールパン ジャム コーンスープ カニカマ入りスクランブルエッグ 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 いんげんのかつお和え 漬物 牛乳 笹かまぼこ	御飯 味噌汁（キャベツ・えのき） 納豆 野菜ソテー 漬物 牛乳 温泉卵
I初ギ	441Kcal/2.9g	505Kcal/2.9g	399Kcal/3.4g	429Kcal/3.0g	507Kcal/2.9g	451Kcal/3.6g	555Kcal/3.3g
昼	御飯 味噌汁（かぶ・麩） Aメバルの野菜蒸し B牛肉と野菜の炒め煮 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焼きうどん Bほっけの香味焼き（御飯） 白菜の当座煮 しめじとオクラのわさび和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（わかめ・豆苗） A金目鯛の煮付け B鶏肉のオニオンバター醤油焼き ピーマンと人参の金平 カリフラワーサラダ 漬物	御飯 味噌汁（白菜・葱） A麻婆茄子 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	御飯 味噌汁（里芋・椎茸） A鶏の照り焼き丼 Bたらの煮付け（御飯） れんこんの炒め煮 きゅうりのおかか和え バナナ	御飯 味噌汁（冬瓜・しめじ） Aかつおカツ B和風おろしハンバーグ にんじんシリシリ ほうれん草のナムル 漬物	御飯 味噌汁（もやし・平茸） A鶏肉の生姜焼き B蒸し白身魚の中華ソース さつま芋の甘煮 いんげんの胡麻和え 漬物
AI初ギ	454Kcal/3.2g	413Kcal/3.7g	484Kcal/3.0g	544Kcal/3.3g	497Kcal/3.7g	554Kcal/3.9g	498Kcal/3.2g
BI初ギ	543Kcal/2.8g	446Kcal/3.0g	477Kcal/3.0g	492Kcal/3.9g	438Kcal/3.3g	509Kcal/3.9g	464Kcal/3.3g
おやつ	チョコババロア・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	マンゴーゼリー・牛乳	カスタードどら焼き・牛乳	ミニたいやき・牛乳	和のパンケーキ（抹茶）・牛乳	ココアムース・牛乳
おやつ I初ギ	170kcal	145kcal	116kcal	172kcal	167kcal	122kcal	140kcal
夕	御飯 味噌汁（玉葱・大根の葉） 鶏のから揚げ 里芋のゴマ味噌がけ みかん缶 華茶巾	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 漬物 南瓜の煮物	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 豚しゃぶ ほうれん草ソテー カクテル缶 長芋の梅和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） かれいの高菜蒸し トマトの和風サラダ 白桃缶 フロッコリーの桜えび炒め	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	御飯 味噌汁（茄子・椎茸） 鶏肉の治部煮 もやしの華風和え パイン 豆腐の田楽	ひじき御飯 味噌汁（白菜・葱） ぶりの粕漬け焼き 青梗菜のきのこ炒め オレンジ トマトのおろしポン酢がけ
I初ギ	529Kcal/3.1g	529Kcal/3.7g	652Kcal/2.7g	474Kcal/3.9g	426Kcal/3.4g	492Kcal/2.5g	543Kcal/3.3g