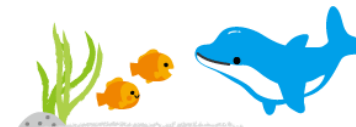




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥 味噌汁 (小松菜・かぶ) つくね団子の照り煮 白菜のお浸し 牛乳 いんげん木耳炒め	ロールパン ジャム トマトスープ 魚肉ソーセージソテー 卵サラダ 牛乳	青菜としらすの粥 味噌汁 (大根・平茸) 卵の花 (あんかけ) ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 かにの重ね蒸し	御飯 味噌汁 (冬瓜・麩) 納豆 きざみ昆布の煮物 漬物 牛乳 れんこんサラダ	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ (人参・かぶ) ミートボールデミグラスソース レタスサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 五目煮豆 白菜のドレッシング和え 漬物 牛乳 京風五目豆腐	御飯 味噌汁 (玉葱・椎茸) 大根とえびつみれの煮物 かぶのドレッシング和え 漬物 牛乳 めかぶ
I補給 -	409Kcal/4.0g	490Kcal/2.8g	427Kcal/3.9g	494Kcal/3.2g	462Kcal/2.6g	457Kcal/3.2g	429Kcal/3.5g
昼	御飯 味噌汁 (大根・麩) A豚肉の塩麹炒め Bあじの焼き浸し 京がんも煮 海藻サラダ 漬物	御飯 味噌汁 (わかめ・葱) A白身魚のきのこあんかけ B鶏肉のチーズ焼き 大根と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物	すまし汁 (麩・豆苗) うな丼 かぼちゃ寄せ煮 バナナ	納涼会 	Aチキンソテー トマトソース (御飯・味噌汁) B温玉わかめうどん もやしのかつお炒め ほうれん草ナムル 白桃缶	御飯 味噌汁 (わかめ・揚げ) Aほっけのみりん醤油漬け焼き B麻婆豆腐 茄子の煮付け いんげんのおかか和え 漬物	 サンドイッチ (ツナ & トマトチーズ) コンソメスープ カリフラワーのカレー炒め ひじきの胡麻ドレ和え オレンジ
AI補給 -	547Kcal/3.4g	468Kcal/3.4g	551Kcal/2.9g		497Kcal/2.9g	400Kcal/3.1g	453Kcal/3.0g
BI補給 -	486Kcal/3.7g	506Kcal/3.3g			448Kcal/3.1g	528Kcal/4.0g	
おやつ	上用饅頭 (赤) ・牛乳	フッセケーキ (チョコ) ・牛乳	黒糖饅頭 ・牛乳	いちごババロア ・牛乳	ピーチゼリー ・牛乳	酒饅頭 ・牛乳	水ようかん (抹茶) ・牛乳
おやつ I補給 -	154kcal	159kcal	151kcal	144kcal	145kcal	137kcal	112kcal
夕	御飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 赤魚の柚庵焼き もやしの炒め物 西瓜 アボカドのたらこマヨ和え	生姜入り炊き込み御飯 味噌汁 (玉葱・かぶの葉) 牛肉と車麩の煮物 ブロッコリーのかつお和え 黄桃缶 あさりとにらの卵とじ	御飯 味噌汁 (白菜・椎茸) 鶏肉のレモンバター焼き 春雨マヨネーズサラダ 漬物 豆もやしと木耳の炒め物	御飯 味噌汁 (豆腐・大根の葉) ミートローフ ベーコンポテト みかん缶 キャベツのしらす和え	御飯 味噌汁 (冬瓜・しめじ) さばの煮つけ ゴーヤのオイスター炒め 漬物 トマトのオリーブ和え	御飯 味噌汁 (かぶ・かぶの葉) かに玉風 絹厚揚げの野菜炒め りんご きゅうりの酢味噌がけ	御飯 味噌汁 (麩・えのき) 厚揚げのそばろあん キャベツのポン酢和え 漬物 じゃがバター
I補給 -	523Kcal/3.0g	537Kcal/3.4g	480Kcal/3.2g	559Kcal/3.1g	520Kcal/3.4g	510Kcal/3.3g	545Kcal/3.9g