



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4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 ジャム ポタージュ 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 焼きのり	和風雑炊 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 きんぴらごぼう	ダブルソフト・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	卵粥 味噌汁（畑菜・麩） 野菜つみれの煮物 オクラの中華和え 牛乳 きんとき豆
I補給 -	486Kcal/3.2g	476Kcal/3.2g	428Kcal/2.7g	406Kcal/3.8g	539Kcal/2.4g	525Kcal/2.6g	434Kcal/4.0g
昼	御飯 味噌汁（豆腐・小松菜） A牛皿  B赤魚高菜蒸し エビシュウマイ キャベツのおかか和え 漬物	コンソメスープ（玉葱・えのき） A白身魚フライ（御飯） B夏野菜カレー 白菜の煮びたし きゅうりの酢味噌和え バナナ	 A豚肉の梅おろしのせ（御飯・味噌汁） B冷やしたぬきそば もやしの中華炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（大根・揚げ） A銀だらの煮付け 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ほっけのみりん醤油漬け焼き 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たらのピザ焼風 かぼちゃの白煮 グリーンサラダ 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A味噌カツ  Bさわらの香味焼き チンゲン菜の煮びたし もずくと麩の酢の物 漬物
AI補給 -	615Kcal/3.2g	563Kcal/2.6g	567Kcal/3.2g	537Kcal/3.6g	503Kcal/3.2g	576Kcal/2.8g	576Kcal/3.3g
BI補給 -	473Kcal/3.4g	597Kcal/3.7g	526Kcal/3.1g	531Kcal/3.2g	467Kcal/3.0g	462Kcal/3.1g	439Kcal/3.5g
おやつ	マンゴープリン・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	フッセケーキ（クリーム）・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	いちごプリン・牛乳	上用饅頭（白）・牛乳	豆乳プリン・牛乳
おやつ I補給 -	146kcal	163kcal	163kcal	137kcal	132kcal	154kcal	120kcal
夕	御飯 味噌汁（大根・揚げ） ぶりのバター醤油焼き ほうれん草の醤油マヨ和え オレンジ かにクリームコロッケ	御飯 味噌汁（なす・かぶの葉） 若鶏の根菜煮 もやしのドレッシング和え 漬物 春雨入り野菜ソテー	御飯 味噌汁（麩・しめじ） マスの粕漬け焼き ひじきの煮物 漬物 空豆とちくわの和え物	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 こんにゃくの田楽	御飯 味噌汁（白菜・わかめ） あじの生姜煮 もやしとキャベツの炒め物 パイナップル 大根のなめ茸和え	御飯 味噌汁（豆腐・大根の葉） メバルの野菜蒸し 大根のかつお和え 梨 小松菜と桜えびの炒め物	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） さばの塩焼き かぶのそぼろ煮 みかん缶 あさりのモロヘイヤ和え
I補給 -	612Kcal/2.6g	459Kcal/3.3g	493Kcal/4.0g	457Kcal/3.3g	418Kcal/2.9g	429Kcal/3.3g	528Kcal/2.7g