



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥 味噌汁（高野豆腐・平茸） ぎせい豆腐の含め煮 いんげんのお浸し 牛乳 パンプキンサラダ	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 大根の炒め煮 漬物 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう	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 玉葱の桜海老炒め	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） 茄子と竹輪の煮物 オクラの中華和え 漬物 牛乳 厚焼き卵	御飯 味噌汁（冬瓜・畑菜） お麩の卵とし いんげんのかつお和え 漬物 牛乳 しらすおろし
I補給	430Kcal/3.9g	478Kcal/2.5g	570Kcal/3.3g	348Kcal/3.3g	468Kcal/2.6g	485Kcal/3.8g	459Kcal/3.4g
昼	中華スープ（わかめ・葱） Aぶりの塩焼き（御飯） Bビビンバ丼  さつま芋のいところ煮 コールスローサラダ 白桃缶	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） Aあじの照焼 B豚肉の香味醤油がけ 五目野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 漬物	御飯 味噌汁（かぶ・豆苗） Aかれいの揚げ煮 B牛肉豆腐  なすの生姜煮 春雨のかにかま和え 漬物	中華スープ（椎茸・わかめ） Aソース焼きそば Bたらのオニオンバター醤油焼き（御飯） ほうれん草としめじのソテー 空豆サラダ  バナナ	御飯 味噌汁（白菜・えのき） A豆腐ハンバーグ Bさわらの柚庵焼 いんげん炒め もやしの中華サラダ 漬物	御飯 すまし汁（かまぼこ・貝割れ） Aさばの葱焼き B鶏肉のパン粉焼き もやしの木耳炒め 若布サラダ 漬物	御飯 すまし汁（はんぺん・葱） A鶏のもろみ味噌焼き Bさごしのみりん醤油漬け焼き じゃが芋の煮付け ごぼうの味噌マヨ和え 漬物
AI補給	572Kcal/2.5g	447Kcal/3.4g	469Kcal/3.4g	479Kcal/3.5g	480Kcal/4.0g	523Kcal/3.9g	489Kcal/3.0g
BI補給	610Kcal/3.4g	549Kcal/3.2g	512Kcal/3.4g	425Kcal/2.9g	473Kcal/3.8g	501Kcal/3.6g	517Kcal/3.3g
おやつ	和風パンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳	ドームケーキ（こしあん）・牛乳	レモンケーキ・牛乳	ヨーグルトババロア・牛乳	ライチゼリー・牛乳	味噌饅頭・牛乳	ストロベリーケーキ・牛乳
おやつ I補給	123kcal	166kcal	119kcal	154kcal	126kcal	122kcal	173kcal
夕	御飯 味噌汁（麩・えのき） 酢鶏 大根の柚子醤油和え 漬物 玉葱のソーセージ炒め	御飯 味噌汁（白菜・しめじ） ハンバーグ（トマトソース） きゅうりのかつお和え 黄桃缶 冬瓜とえびの煮物	御飯 中華スープ（卵・えのき） 鶏肉の味噌にんにく風味 カリフラワーの甘酢生姜和え パイナップル ワンタンの葱しょうゆがけ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） 赤魚の西京焼き かぶと油揚げの煮びたし 漬物 焼きなす浸し	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） マグロのフライ ちくわと竹の子の煮物 カクテル缶 ぬた	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 みかん缶 舞茸と竹の子の中華炒め	五目御飯 味噌汁（なす・大根の葉） ロールキャベツ 白菜の炒め物 梨 トマトのマリネ
I補給	550Kcal/3.8g	514Kcal/3.3g	484Kcal/3.8g	385Kcal/2.9g	603Kcal/3.6g	636Kcal/3.5g	465Kcal/3.2g

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。