



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（白菜・玉葱） 厚揚げの煮物 キャベツの海苔和え 漬物 牛乳 やわらかちりめん山椒	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 はんぺんチーズ焼き	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	クロワッサン・ロールパン はちみつ トマトスープ（人参・えのき） 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 野菜しんじょう	中華粥 味噌汁（大根・かぶの葉） ミートボール（甘酢） もやしの辛し和え 牛乳 茄子の揚げ浸し
I補給	443Kcal/3.4g	588Kcal/3.0g	484Kcal/3.3g	540Kcal/3.0g	425Kcal/2.1g	415Kcal/3.4g	495Kcal/3.7g
昼	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） <u>A赤魚のおろし煮</u> B豚肉と野菜の炒め煮 ゴーヤーチャンプル いんげんの和え物 漬物	御飯 味噌汁（椎茸・わかめ） <u>A牛肉じゃが</u> B白身魚のザーサイ蒸し 冬瓜の生姜煮 白菜マヨ和え 漬物	すまし汁（とろろ昆布・葱） <u>Aさばの味噌煮（御飯）</u> B豚丼  白菜の中華炒め キャベツのお浸し 黄桃缶	御飯 味噌汁（玉葱・畑菜） <u>Aメンチカツ</u> Bほっけの葱醤油焼き ブロッコリーのかにあんかけ もやしのゆず醤油和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） <u>A肉団子の甘酢煮</u> B焼きカレーの和風ソースかけ 冬瓜の煮付け ほうれん草のピーナッツ和え 漬物	 <u>Aさわらの香味焼き（御飯・味噌汁）</u> Bカレーうどん 竹輪とカブの含め煮 いんげんの辛し和え バナナ	御飯 味噌汁（キャベツ・椎茸） <u>Aマスの柚庵焼</u> B八宝菜  ごぼうの炒り煮 冷奴 漬物
AI補給	442Kcal/3.3g	487Kcal/3.1g	514Kcal/2.9g	561Kcal/4.0g	530Kcal/3.8g	500Kcal/3.6g	471Kcal/3.5g
BI補給	641Kcal/3.4g	438Kcal/3.2g	543Kcal/2.5g	416Kcal/3.5g	432Kcal/3.7g	565Kcal/3.2g	563Kcal/3.5g
おやつ	杏仁豆腐・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	ドームケーキ（チョコ）・牛乳	そば饅頭・牛乳	ラフランスゼリー・牛乳	デザートムース（ゆず）・牛乳
おやつ I補給	135kcal	145kcal	165kcal	165kcal	140kcal	114kcal	111kcal
夕	御飯 味噌汁（かぶ・えのき） 鶏肉の塩麹焼き オクラのお浸し 白桃缶 春巻き	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 大根のたらこ和え	御飯 味噌汁（大根・平茸） ポークチャップ もやしのしそ和え 漬物 焼きしいたけ	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） ぶりのピリ辛焼き 春雨の華風和え 梨 れんこんのごま炒め	御飯 赤だし（豆腐・豆苗） たらの洋風天ぷら かぶ生酢 パイン 華茶巾	御飯 味噌汁（なす・大根の葉） 鶏肉のごま照り焼き ほうれん草のお浸し 漬物 こんにゃくのごま炒め	チャーハン 中華スープ（ほうれん草・なると） 水餃子 杏仁フルーツ トマトとコーンのシーザーサラダ
I補給	528Kcal/3.0g	443Kcal/3.0g	572Kcal/3.3g	542Kcal/3.0g	523Kcal/3.4g	422Kcal/3.6g	515Kcal/3.4g

※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。