



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

| | 8月19日 | 8月20日 | 8月21日 | 8月22日 | 8月23日 | 8月24日 | 8月25日 |
|--------------|--|---|---|---|--|--|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 朝 | 麦御飯 味噌汁（白菜・平茸） とろろ ちくわの甘辛煮 漬物 牛乳 厚焼き卵 | 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 ジャーマンポテト | さつま芋粥 味噌汁（キャベツ・大根の葉） 柚子おろし肉団子 いんげんのかつお和え 牛乳 ブロッコリーの白胡麻和え | ダブルソフト・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 もやしのツナ和え 漬物 牛乳 かにの重ね蒸し | 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補給 - | 472Kcal/3.2g | 518Kcal/2.7g | 393Kcal/3.5g | 426Kcal/3.3g | 564Kcal/3.3g | 489Kcal/3.1g | 555Kcal/3.3g |
| 昼 | 御飯 味噌汁（かぶ・麩） A白身魚の野菜蒸し B和風おろしハンバーグ 里芋の含め煮 もやしと胡瓜の胡麻ドレ和え 漬物 |  A冷やし中華 B赤魚の焼き浸し（御飯・味噌汁） 白菜の当座煮 ほうれん草のおぼろ和え 黄桃缶 | 御飯 味噌汁（わかめ・豆苗） Aさわらのごま照り焼き 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 カリフラワーのサラダ 漬物 | 味噌汁（白菜・葱） A麻婆茄子（御飯） B鮭とろろ丼 じゃが芋の煮付け しめじとオクラのわさび和え バナナ | 御飯 味噌汁（里芋・椎茸） A鶏肉の生姜焼き Bたらの煮付け れんこんの炒め煮 いんげんの胡麻和え 漬物 | 御飯 味噌汁（冬瓜・えのき） Aかつおカツ B牛肉と野菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 きゅうりのおかか和え 漬物 |  サンドイッチ（卵&ハムチーズ） コンソメスープ チキンナゲット ほうれん草のナムル オレンジ |
| AI補給 - | 457Kcal/3.4g | 471Kcal/3.7g | 489Kcal/3.5g | 558Kcal/2.8g | 480Kcal/3.6g | 559Kcal/3.5g | 489Kcal/4.0g |
| BI補給 - | 504Kcal/3.4g | 494Kcal/2.8g | 465Kcal/3.1g | 443Kcal/2.4g | 423Kcal/3.6g | 571Kcal/3.1g | |
| おやつ | 抹茶どら焼き・牛乳 | オレンジゼリー・牛乳 | ドームケーキ（カスタード）・牛乳 | 抹茶ゼリー・牛乳 | 蒸しパンケーキ・牛乳 | スイスロール（バニラ）・牛乳 | きなこプリン・牛乳 |
| おやつ I補給 - | 171kcal | 113kcal | 177kcal | 132kcal | 201kcal | 181kcal | 141kcal |
| 夕 | 御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） 鶏のから揚げ トマトの和風サラダ みかん缶 小籠包 | 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 えびフリッター | 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 オクラのなめ茸和え | 御飯 味噌汁（大根・揚げ） カレー高菜蒸し 里芋のゴマ味噌がけ レディーボーデン抹茶ティラミス 蓮根挟み天ぷら | 御飯 味噌汁（舞茸・麩） あじの柚庵焼き 春雨の和え物 白桃缶 かぼちゃの煮物 | 御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鶏肉の治部煮 もやしの華風和え パイン 茄子の生姜焼き | 御飯 味噌汁（白菜・葱） ぶりの粕漬け焼き 青梗菜ときのこ炒め 漬物 トマトのおろしポン酢がけ |
| I補給 - | 529Kcal/2.6g | 573Kcal/3.8g | 635Kcal/2.5g | 699Kcal/4.0g | 502Kcal/3.1g | 443Kcal/2.6g | 517Kcal/3.5g |

※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。