






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。