



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	青菜としらすの粥 味噌汁(冬瓜・しめじ) 卵の花(あんかけ) ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 はんぺんバター焼き	ロールパン ジャム トマトスープ 魚肉ソーセージソテー 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 五目煮豆 白菜のドレッシング和え 漬物 牛乳 高野卵巻き	御飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 大根とえびつみれの煮物 かぶのドレッシング和え 漬物 牛乳 うぐいす豆	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ ミートボールデミグラスソース レタスサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(冬瓜・麩) 納豆 きざみ昆布の煮物 漬物 牛乳 温泉卵	うめしそ粥 味噌汁(玉葱・舞茸) じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 牛乳 京風五目豆腐
I補給	403Kcal/3.9g	490Kcal/2.8g	472Kcal/3.3g	458Kcal/2.9g	517Kcal/3.0g	517Kcal/3.3g	427Kcal/3.8g
昼	 A豚肉の塩麹炒め (御飯・味噌汁) Bかき揚げそば 京がんも煮 海藻サラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁(わかめ・葱) A白身魚のきのこあんかけ B鶏肉のマスタード焼き 大根と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁(卵・大根の葉) Aあじの焼き浸し B麻婆豆腐  茄子の煮付け いんげんのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁(もやし・しめじ) Aたらの磯辺揚げ B鶏肉の山椒焼き 春雨炒め ひじきの胡麻ドレ和え 漬物	御飯 味噌汁(白菜・平茸) Aチキンソテートマトソース Bマスの粕漬け焼き もやしのかつお炒め さつま芋サラダ 漬物	コンソメスープ(かぶ・人参) Aぶりの照り焼き (御飯) Bハヤシライス 金平ごぼう トマトの梅しそサラダ バナナ	御飯 味噌汁(茄子・大根の葉) A鶏肉のチーズ焼き B赤魚の柚庵焼き 冬瓜の生姜煮 白菜のお浸し 漬物
AI補給	575Kcal/3.0g	466Kcal/3.4g	445Kcal/3.2g	490Kcal/3.5g	543Kcal/3.1g	517Kcal/2.5g	499Kcal/3.5g
BI補給	545Kcal/3.6g	513Kcal/3.3g	509Kcal/3.9g	473Kcal/3.4g	538Kcal/3.4g	535Kcal/3.4g	401Kcal/3.2g
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	人形焼・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	いちごゼリー・牛乳	青梅ゼリー・牛乳	デザートムース(いちご)・牛乳
おやつ I補給	163kcal	172kcal	130kcal	145kcal	119kcal	115kcal	105kcal
夕	御飯 味噌汁(じゃが芋・椎茸) えび玉風 絹厚揚げの野菜炒め 漬物 長芋の梅和え	御飯 味噌汁(玉葱・大根の葉) 牛肉と車麩の煮物 フロッコリーのかつお和え 黄桃缶 キャベツと桜えびの炒め物	御飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) 鶏肉のレモンバター焼き 大根の和風サラダ 梨 ごぼうの甘辛炒め煮	御飯 味噌汁(麩・えのき) 厚揚げのそぼろあん キャベツのポン酢和え オレンジ じゃがバター	御飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) さばの煮付け ベーコンポテト 白桃缶 アボガドのわさび和え	御飯 味噌汁(豆腐・大根の葉) ミートローフ ゴーヤのオイスター炒め 漬物 空豆と海老のサラダ	ごぼうと揚げの御飯 味噌汁(里芋・えのき) ほっけの塩焼き 春雨マヨネーズサラダ パイン 豆腐の田楽
I補給	509Kcal/3.3g	506Kcal/3.1g	469Kcal/3.1g	559Kcal/3.5g	600Kcal/2.8g	562Kcal/3.7g	508Kcal/3.3g

※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。