



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） チンゲン菜と絹厚揚げ煮 切り干し大根のドレッシング和え 漬物 牛乳 厚焼き卵	ロールパン ジャム パンプキンスープ ナポリタンミートボール カリフラワーのマヨ和え 牛乳	中華粥 味噌汁（ほうれん草・平茸） 大根と鶏肉の煮物 いんげんのかつお和え 牛乳 笹かまぼこ	御飯 味噌汁（わかめ・葱） 野菜つみれの煮物 白菜の海苔和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	ダブルソフト・ロールパン ジャム コーンスープ オムレツ 春雨サラダ 牛乳	梅粥 味噌汁（玉葱・大根の葉） 切干大根の炒め煮 オクラのお浸し 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう	御飯 味噌汁（小松菜・しめじ） つくね団子の照り煮 キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳 温泉卵
I補給	475Kcal/3.0g	497Kcal/2.2g	370Kcal/4.0g	488Kcal/3.9g	571Kcal/3.6g	420Kcal/3.4g	524Kcal/3.0g
昼	御飯 味噌汁（小松菜・麩）  Aぶりの焼き浸し  B牛肉と大根の炒め煮 キャベツと木耳の生姜炒め オクラのなめ茸和え 漬物	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ）  Aハンバーグ  B豆腐の中華旨煮 きんぴら蓮根 もやしサラダ 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗）  A味噌カツ   B銀だらの煮付け マカロニカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物	味噌汁（かぶ・かぶの葉）  Aさばの柚庵焼き （御飯）  B三色丼  かぼちゃの白煮 いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶	御飯 味噌汁（麩・畑菜）  A鶏の照り焼き  Bあじの塩焼き さつまいのいとこ煮 切り干し大根の華風和え 漬物	 A豚肉のごま照り焼き （御飯・味噌汁）  Bきつねうどん なすの生姜煮 ひじきのサラダ マンゴーヨーグルト	● 敬寿お祝い膳 すまし汁（はんぺん・地のり）  お赤飯  天ぷら 筑前煮 ようかん&祝い饅頭 漬物
AI補給	535Kcal/3.6g	554Kcal/3.7g	590Kcal/3.3g	582Kcal/2.9g	493Kcal/3.2g	562Kcal/2.9g	614Kcal/3.9g
BI補給	488Kcal/3.6g	590Kcal/2.7g	508Kcal/3.2g	550Kcal/2.7g	484Kcal/3.4g	435Kcal/3.4g	
おやつ	パインゼリー・牛乳	どら焼き（こしあん）・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	栗カステラ饅頭・牛乳	チョコババロア・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	豆乳プリン・牛乳
おやつ I補給	119kcal	160kcal	163kcal	157kcal	170kcal	145kcal	120kcal
夕	御飯 中華スープ（わかめ・葱） 鶏肉の味噌にんにく風味 白菜の炒め物 白桃缶 あさりのモロヘイヤ和え	ひじき御飯 味噌汁（冬瓜・しめじ） 赤魚の煮付け わかめのドレッシング和え パイン いかつみれの煮物	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉） マスのムニエル かぶと胡瓜の梅肉和え みかん缶 こんにゃくの田楽	御飯 味噌汁（大根・えのき） 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ 漬物 春巻き	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） マグロのフライ 白菜のしその実和え 梨 ブロッコリーの桜えび炒め	御飯 味噌汁（豆腐・舞茸） たらの甘酢あん かぶのそぼろ煮 漬物 トマトのマリネ	御飯 味噌汁（玉葱・豆苗） 親子煮 冷奴 漬物 焼きしいたけ
I補給	452Kcal/4.0g	461Kcal/3.2g	509Kcal/3.1g	667Kcal/4.0g	551Kcal/3.2g	500Kcal/3.0g	480Kcal/3.7g

※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。