



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	青菜の粥 味噌汁 (もやし・畑菜) 野菜大豆煮 白菜のおかか和え 牛乳 はんぺんチーズ焼き	ロールパン ジャム ポタージュ カニカマ入りスクランブルエッグ ほうれん草の胡麻ドレサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (冬瓜・葱) 肉詰いなり煮物 もやしの辛し和え 漬物 牛乳 しらすおろし	御飯 味噌汁 (小松菜・椎茸) 納豆 カリフラワーの吉野煮 漬物 牛乳 温泉卵	食パン・ロールパン はちみつ コンソメスープ (かぶ・人参) ボイルウインナー フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (キャベツ・舞茸) 厚揚げの煮物 きゅうりのおかか和え 漬物 牛乳 やわらかちりめん山椒	和風雑炊 味噌汁 (玉葱・麩) 松風焼き 付) 春菊の和え物 牛乳 茄子の揚げ浸し
I補給 -	396Kcal/3.1 g	505Kcal/3.2 g	455Kcal/3.4 g	524Kcal/2.8 g	524Kcal/3.1 g	436Kcal/3.2 g	502Kcal/3.2 g
昼	御飯 味噌汁 (玉葱・えのき) Aあじの照焼 Bポークチャップ 五目煮 キャベツとしめじのわさび和え 漬物	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) A鶏の金山寺焼き Bマスの柚庵焼き 冬瓜の煮付け わかめときゅうりの酢の物 漬物	 Aさばの粕漬け焼き (御飯・すまし汁) Bけんちゃんそば いんげん炒め ほうれん草のおぼろ和え バナナ	御飯 味噌汁 (もやし・豆苗) Aかれいのおろし煮 B厚揚げと豚の味噌炒め 白菜の当座煮 三色豆のシーザーサラダ 漬物	御飯 味噌汁 (キャベツ・麩) Aぶりのごま照り焼き B鶏肉の塩麹焼き 金平ごぼう わかめの中華和え 漬物	御飯 味噌汁 (大根・大根の葉) A麻婆茄子 Bさごしのバター醤油焼き じゃが芋の煮付け トマトの和風サラダ 漬物	☆みんなの日曜日☆  野菜ピラフ コンソメスープ (かぶ・人参) たいめいけんグラタン ほうれん草とたまごの炒め物 カクテル缶
AI補給 -	432Kcal/3.9 g	426Kcal/3.7 g	564Kcal/3.4 g	445Kcal/3.6 g	506Kcal/3.5 g	515Kcal/3.4 g	565Kcal/3.6 g
BI補給 -	507Kcal/3.8 g	420Kcal/3.7 g	529Kcal/3.2 g	686Kcal/3.3 g	427Kcal/3.6 g	497Kcal/3.2 g	
おやつ	カスタードどら焼き・牛乳	お月見饅頭・牛乳	スイスロール (コーヒー)・牛乳	マンゴーゼリー・牛乳	ミニたいやき・牛乳	和のパンケーキ (抹茶)・牛乳	野菜フルーツゼリー・牛乳
おやつ I補給 -	172kcal	152kcal	174kcal	116kcal	167kcal	122kcal	123kcal
夕	御飯 味噌汁 (麩・舞茸) 和風おろしハンバーグ チンゲン菜の信田煮 パイン アボカドのたらこマヨ和え	御飯 味噌汁 (キャベツ・椎茸) たら野菜蒸し 大根の炒め煮 みかん缶 空豆とちくわの和え物	御飯 味噌汁 (大根・大根の葉) 牛肉と春雨の五目炒め キャベツのかつお和え 漬物 さつま芋の含め煮	御飯 味噌汁 (玉葱・平茸) 酢鶏 キャベツの磯和え オレンジ 華茶巾	御飯 味噌汁 (白菜・揚げ) 洋風卵焼き ほうれん草ソテー 黄桃缶 ぬた	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) 赤魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 梨 ちくわの磯辺揚げ	紅鮭ごはん 味噌汁 (冬瓜・舞茸) 野菜しんじょう 煮浸し トマトとコーンのシーザーサラダ
I補給 -	568Kcal/3.2 g	440Kcal/3.3 g	511Kcal/3.3 g	530Kcal/3.4 g	566Kcal/3.6 g	496Kcal/2.7 g	555Kcal/3.1 g

※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。