




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁(もやし・麩) 白菜とさつまいもの煮浸し オクラの中華和え 漬物 牛乳 きんとき豆	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	御飯 味噌汁(キャベツ・平茸) 納豆 野菜ソテー 漬物 牛乳 温泉卵	さつまいも粥 味噌汁(麩・えのき) 茄子と竹輪の煮物 胡瓜のしらす和え 牛乳 かにの重ね蒸し	クロワッサン・ロールパン ジャム トマトスープ チキンのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス風 牛乳	青菜としらすの粥 味噌汁(高野豆腐・大根の葉) ちくわの煮物 かぶと胡瓜の酢の物 牛乳 野菜しんじょう	御飯 味噌汁(冬瓜・椎茸) 高野豆腐含め煮 カリフラワーのかつお和え 漬物 牛乳 ジャーマンポテト
I補給	427Kcal/2.9g	525Kcal/2.8g	529Kcal/3.0g	418Kcal/3.6g	417Kcal/2.1g	455Kcal/3.7g	464Kcal/3.2g
昼	味噌汁(キャベツ・揚げ) A中華旨煮丼 Bぶりの塩焼き(御飯) えびしゅうまい カリフラワーサラダ バナナ	御飯 味噌汁(玉葱・畑菜) Aかれいの香味醤油 かけ Bメンチカツ もやしの木耳炒め いんげんの辛し和え 漬物	御飯 味噌汁(冬瓜・かぶの葉) A牛肉じゃが B赤魚の高菜蒸し しめじと絹厚揚げの煮付け もやしのゆず醤油和え 漬物	 Aますの粕漬け焼き (御飯・すまし汁) Bあんかけうどん ピーマンと人参の金平 キャベツのお浸し 白桃缶	御飯 味噌汁(玉葱・しめじ) A鶏のごま照り焼き Bさわらのバター醬油焼き チンゲン菜の煮浸し きゅうりと大根の柚子和え 漬物	御飯 味噌汁(白菜・平茸) A肉団子の甘酢煮 Bめだいのおろし煮 にんじんシリシリ もやしの華風和え 漬物	 サンドイッチ(ツナ & トマトチーズ) コンソメスープ ブロッコリーのかにあんかけ れんこんサラダ オレンジ
AI補給	660Kcal/2.6g	426Kcal/3.9g	583Kcal/3.0g	460Kcal/2.9g	402Kcal/3.5g	538Kcal/3.9g	456Kcal/3.1g
BI補給	638Kcal/2.3g	585Kcal/4.0g	458Kcal/3.3g	463Kcal/2.9g	436Kcal/3.9g	469Kcal/3.4g	
おやつ	おはぎ・牛乳	いちごババロア・牛乳	上用饅頭(赤)・牛乳	フッセケーキ(チョコ)・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	酒饅頭・牛乳	チョコムース・牛乳
おやつ I補給	153kcal 	144kcal	154kcal	159kcal	151kcal	259kcal	122kcal
夕	御飯 味噌汁(わかめ・葱) さばの生姜煮 ひじきと厚揚げの煮物 漬物 胡瓜の酢味噌がけ	御飯 味噌汁(卵・豆苗) 牛肉と玉葱の煮込み 茄子の含め煮 黄桃缶 大根のたらこ和え	御飯 赤だし(豆腐・小松菜) たらの洋風天ぷら かぶ生酢 巨峰 小籠包	御飯 味噌汁(冬瓜・舞茸) 鶏肉と長葱の甘辛醤油焼き 春雨の和え物 漬物 蓮根挟み天ぷら	御飯 味噌汁(白菜・葱) あじのピリ辛焼き もやしの炒め物 梨 長芋の梅和え	チャーハン 中華スープ(ほうれん草・なると) 水餃子 杏仁フルーツ トマトのオリーブ和え	御飯 味噌汁(かぶ・揚げ) 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え 漬物 茄子の生姜焼き
I補給	492Kcal/3.8g	544Kcal/3.2g	549Kcal/3.1g	484Kcal/3.2g	438Kcal/2.9g	529Kcal/3.5g	460Kcal/3.0g

※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。