



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥 味噌汁（白菜・しめじ） 卵の花（あんかけ） ほうれん草のドレッシング和え 牛乳 はんぺんバター焼き	ロールパン メープルジャム パンプキンスープ 魚肉ソーセージソテー 卵サラダ 牛乳	御飯 味噌汁（わかめ・揚げ） 柚子おろし肉団子 もやしの海苔和え 漬物 牛乳 炒り卵	御飯 味噌汁（じゃが芋・豆苗） 納豆 大根のつや煮 漬物 牛乳 温泉卵	ダブルソフト・ロールパン ジャム コンソメスープ（人参・かぶ） ミートボールデミグラスソース煮 レタスサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ・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 高野卵巻き	中華粥 味噌汁（玉葱・麩） 黒酢の肉団子 付）野菜炒め 牛乳 いんげん木耳炒め
I補給	399Kcal/4.0g	543Kcal/2.9g	477Kcal/2.7g	529Kcal/2.7g	542Kcal/2.7g	461Kcal/3.2g	479Kcal/3.3g
昼	御飯 味噌汁（豆腐・葱） A鶏肉の生姜焼き Bかれの揚げ煮 マカロニソテー コールスローサラダ 漬物	 A鶏南蛮そば B赤魚の焼き浸し （御飯・味噌汁） 冬瓜のおかか煮 さつま芋サラダ 黄桃缶	御飯 味噌汁（白菜・椎茸） Aぶりのピリ辛焼き B鶏肉の香味醤油た れかけ 大根と揚げの煮物 ひじきの胡麻ドレ和え 漬物	御飯 味噌汁（麩・小松菜） A牛皿  Bかつおカツ かにしゅうまい かぶのなめ茸和え 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） Aさばの塩焼き B麻婆豆腐 いんげんの炒め物 胡瓜の和風和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・しめじ） Aますの柚庵焼き B鶏肉の山椒焼き ごぼうの炒り煮 ミモザサラダ 漬物	☆みんなの日曜日☆  たいめいけん特製ハ ヤシライス コンソメスープ（白 菜・ベーコン） スペイン風オムレッ ツ付）ほうれん草ソテー みかん缶
AI補給	513Kcal/3.8g	584Kcal/2.8g	491Kcal/3.5g	571Kcal/3.1g	491Kcal/3.3g	466Kcal/3.3g	558Kcal/3.6g
BI補給	529Kcal/3.8g	542Kcal/2.7g	445Kcal/3.4g	573Kcal/3.4g	539Kcal/3.8g	457Kcal/3.1g	
おやつ	チョコレート饅頭・牛乳	上用饅頭（白）・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	マンゴープリン・牛乳	ラフランスゼリー・牛乳	ごまプリン・牛乳
おやつ I補給	137kcal	154kcal	163kcal	145kcal	146kcal	114kcal	127kcal
夕	御飯 味噌汁（小松菜・えのき） たらのトマトソースかけ 里芋のゴマ味噌かけ バナナ ワンタンの葱しょうゆかけ	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） お魚つみれ和風あんかけ 海藻の青しそドレッシング和え 漬物 れんこんのごま炒め	御飯 味噌汁（冬瓜・えのき） ポークチャップ いんげんのわさび和え 梨 えびフリッター	御飯 味噌汁（もやし・わかめ） あじのレモンポン酢焼き 青梗菜ときのこ炒め カクテル缶 かぼちゃとチーズのマヨ和え	御飯 すまし汁（地のり・ねぎ） 鶏のもろみ味噌焼き もやしのサラダ 白桃缶 小松菜と桜えびの炒め物	わかめ御飯 味噌汁（里芋・かぶの葉） 千草焼き 白菜の炒め物 パイナップル オクラのなめ茸和え	焼き豚御飯 味噌汁（冬瓜・舞茸） なます オクラおろし和え じゃがバター
I補給	571Kcal/3.7g	483Kcal/4.0g	660Kcal/2.9g	526Kcal/3.5g	465Kcal/2.6g	481Kcal/3.1g	552Kcal/2.9g

※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。