



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	和風雑炊 味噌汁 (もやし・大根の葉) さつま揚げの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 パンプキンサラダ	ロールパン ジャム トマトスープ(貝割れ・玉葱) ツナポテトソテー キャベツのイタリアンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (麩・平茸) ぎせい豆腐の含め煮 花野菜サラダ 漬物 牛乳 焼きのり	御飯 味噌汁 (わかめ・豆苗) 五目煮豆 白菜のドレッシング和え 漬物 牛乳 京風五目豆腐	食パン・ロールパン ジャム ポターージュ 野菜コンソメ煮 豆たっぷりサラダ 牛乳	梅粥 味噌汁 (玉葱・大根の葉) お麩の卵とじ ほうれん草のお浸し 牛乳 めかぶ	麦御飯 味噌汁 (冬瓜・かぶの葉) とろろ 五目豆腐揚げ煮 漬物 牛乳 笹かまぼこ
I補給 -	438Kcal/3.3g	456Kcal/2.0g	437Kcal/2.5g	455Kcal/3.3g	550Kcal/3.7g	374Kcal/3.8g	485Kcal/3.0g
昼	御飯 味噌汁 (キャベツ・揚げ) <u>A赤魚の野菜蒸し</u> <u>B豚肉のごま照り焼き</u> ちくわと野菜の生姜炒め トマトサラダ 漬物	御飯 味噌汁 (麩・かぶの葉) <u>A鶏肉の葱醤油焼き</u> <u>Bさばの香味焼き</u> 里芋の含め煮 ごぼうのサラダ 漬物	味噌汁 (豆腐・畑菜) <u>A豚丼</u> <u>Bかれいのザーサイ蒸し (御飯)</u> ポークシュウマイ 切り干し大根の華風和え マンゴーヨーグルト	 <u>Aさわらの田楽焼き (御飯・すまし汁)</u> <u>Bカレーうどん</u> ぜんまいの田舎煮 キャベツのツナ和え 白桃缶	さつま芋御飯 すまし汁 (とろろ昆布・貝割) <u>A鶏肉の香味醤油たれがけ</u> <u>Bマスのごま照り焼き</u> なす炒め キャベツのフレンチサラダ 黄桃缶	御飯 味噌汁 (茄子・葱) <u>Aぶりのバター醤油焼き</u> <u>Bチキンカツ</u> ひじきの煮物 きゅうりの酢味噌和え 漬物	御飯 味噌汁 (白菜・葱) <u>A豆腐ハンバーグ</u> <u>B金目鯛の煮付け</u> キャベツの中華炒め もやしの和風ドレッシング和え 漬物
AI補給 -	443Kcal/3.2g	437Kcal/3.4g	634Kcal/2.9g	514Kcal/3.4g	541Kcal/3.5g	521Kcal/3.9g	490Kcal/3.9g
BI補給 -	576Kcal/3.1g	512Kcal/3.7g	513Kcal/3.3g	575Kcal/3.0g	538Kcal/3.5g	514Kcal/3.6g	460Kcal/3.4g
おやつ	いちごプリン・牛乳	ドームケーキ (こしあん)・牛乳	和風パンケーキ (きなこ黒糖)・牛乳	レモンケーキ・牛乳	ライチゼリー・牛乳	そば饅頭・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	132kcal	166kcal	123kcal	119kcal	126kcal	140kcal	198kcal
夕	御飯 すまし汁 (花麩・豆苗) 鶏肉の葱味噌焼き いんげんのわさびマヨ和え カクテル缶 ごぼうの甘辛炒め煮	御飯 すまし汁 (地のり・葱) めだいのきのこあんかけ 白菜の信田煮 オレンジ ほうれん草のナムル	御飯 味噌汁 (白菜・椎茸) 白身魚のフライ ブロッコリーのドレッシング和え 漬物 にらの卵とじ	御飯 味噌汁 (冬瓜・平茸) 鶏肉のクリームソースがけ もやしの生姜和え 漬物 野菜つみれ煮	御飯 味噌汁 (大根・揚げ) あじの生姜煮 いんげんの中華炒め 漬物 アボカドのわさび和え	御飯 味噌汁 (もやし・畑菜) 牛肉と里芋の煮物 大根の和え物 梨 トマトサラダ	菜飯 中華スープ(卵・ほうれん草) 鶏挽肉の味噌焼き なすの含め煮 パイナップル あさりのモロヘイヤ和え
I補給 -	475Kcal/2.6g	429Kcal/2.4g	512Kcal/3.0g	517Kcal/3.6g	463Kcal/3.6g	489Kcal/2.8g	497Kcal/3.6g

※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。