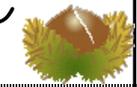




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁 (わかめ・豆苗) 野菜つみれの煮物 白菜の海苔和え 漬物 牛乳 うぐいす豆	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	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 カリフラワーのカレー炒め	卵粥 味噌汁 (ほうれん草・平茸) 切干大根の炒め煮 いんげんのかつお和え 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう	クロワッサン・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 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	御飯 味噌汁 (冬瓜・椎茸) チンゲン菜と絹厚揚げ煮 切干大根のドレッシング和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	青菜の粥 味噌汁 (玉葱・大根の葉) 大根と鶏肉の煮物 オクラのお浸し 牛乳 焼きさつま揚げ
I初ギ	449Kcal/3.5g	507Kcal/3.2g	473Kcal/3.1g	450Kcal/3.9g	502Kcal/2.2g	478Kcal/2.8g	354Kcal/2.9g
昼	御飯 味噌汁 (もやし・しめじ) A鶏の照り焼き B焼きカレーの和風ソースかけ きんぴら蓮根 切り干し大根の華風和え 漬物	御飯 味噌汁 (麩・畑菜) A豆腐の中華旨煮 Bあじの塩焼き さつま芋の甘煮 ひじきのサラダ 漬物	 A豚肉の塩麹炒め (御飯・味噌汁) B関西風わかめうどん なすの生姜煮 もやしサラダ バナナ	御飯 味噌汁 (大根・えのき) A銀だらの煮付け B鶏肉のチーズ焼き 冬瓜の生姜煮 白菜のお浸し 漬物 	御飯 すまし汁 (花麩・豆苗) A味噌カツ Bさわらの柚庵焼き マカロニカレー炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物	中華スープ (わかめ・葱) Aさばの粕漬け焼き (御飯) Bビビンバ丼 かぼちゃの白煮 オクラのなめ茸和え 黄桃缶	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 いんげんのピーナッツ和え 漬物
AI初ギ	461Kcal/3.0g	578Kcal/2.8g	558Kcal/2.7g	473Kcal/3.2g	595Kcal/3.3g	540Kcal/3.1g	567Kcal/3.7g
BI初ギ	450Kcal/3.7g	455Kcal/3.7g	457Kcal/3.3g	504Kcal/3.5g	499Kcal/3.6g	567Kcal/3.4g	524Kcal/3.4g
おやつ	味噌饅頭・牛乳	ドームケーキ (チョコ)・牛乳	スイスロール (バニラ)・牛乳	ヨーグルトババロア・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	ココアムース・牛乳
おやつ I初ギ	122kcal	165kcal	181kcal	154kcal	145kcal	165kcal	140kcal
夕	御飯 味噌汁 (キャベツ・揚げ) 赤魚の煮付け わかめのドレッシング和え みかん缶 ワンタンのボン酢がけ	御飯 味噌汁 (もやし・かぶの葉) マグロのフライ 大根のしその実和え シャインマスカットブロッコリーの桜えび炒め	御飯 味噌汁 (豆腐・舞茸) たら甘酢あん 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) 豚肉の生姜焼き 冷奴 カクテル缶 春巻き	御飯 味噌汁 (かぶ・大根の葉) マスのムニエル 白菜と胡瓜の梅肉和え パイコン こんにゃくの田楽	御飯 コンソメスープ (キャベツ・マッシュルーム) 鶏肉の味噌にんにく風味 白菜の炒め物 漬物 大根のなめ茸和え	御飯 味噌汁 (もやし・えのき) 親子煮  海藻サラダ  白桃缶 しいたけの中華炒め
I初ギ	495Kcal/3.7g	560Kcal/3.2g	500Kcal/3.0g	712Kcal/3.3g	497Kcal/3.0g	407Kcal/3.9g	510Kcal/4.0g

※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。