



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	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	ロールパン はちみつ コンソメスープ（かぶ・人参） ポイルウインナー フレンチサラダ 牛乳	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	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 やわらかちりめん山椒	ダブルソフト・ロールパン ジャム ポターージュ チキンのコンソメ煮 ほうれん草胡麻ドレサラダ 牛乳	和風雑炊 味噌汁（玉葱・椎茸） 白菜とさつま揚げの煮浸し オクラの中華和え 牛乳 茄子の揚げ浸し	御飯 味噌汁（冬瓜・舞茸） 厚揚げの煮物 きゅうりのおかか和え 漬物 牛乳 フロッコリーの白胡麻和え
I補給 -	524Kcal/2.8g	476Kcal/2.9g	396Kcal/3.1g	459Kcal/3.6g	547Kcal/3.2g	393Kcal/3.5g	456Kcal/3.0g
昼	御飯 味噌汁（玉葱・えのき） Aポークチャップ 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	味噌汁（冬瓜・かぶの葉） A鮭そぼろ丼 B牛肉じゃが（御飯） いんげん炒め ほうれん草のおぼろ和え バナナ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A赤魚の照焼 B鶏の金山寺焼き 五目煮 キャベツとしめじのわさび和え 漬物	御飯 味噌汁（白菜・大根の葉） A麻婆茄子  Bほっけのバター醤油焼き じゃが芋の煮付け トマトの和風サラダ 漬物	味噌汁（わかめ・揚げ） A焼うどん Bぶりの塩焼き（御飯） かにしゅうまい カリフラワーのサラダ 白桃缶	御飯 すまし汁（花麩・貝割れ） Aかれいのおろし煮 B厚揚げと豚の味噌炒め 金平ごぼう 三色豆のシーザーサラダ 漬物	 サンドイッチ（ツナ&ハムチーズ） コンソメスープ 彩り野菜のトマト煮 れんこんサラダ みかん缶
AI補給 -	508Kcal/3.6g	456Kcal/2.6g	400Kcal/3.5g	514Kcal/3.4g	517Kcal/3.4g	445Kcal/3.6g	488Kcal/3.4g
BI補給 -	441Kcal/3.4g	599Kcal/3.1g	426Kcal/3.3g	458Kcal/3.4g	611Kcal/2.6g	686Kcal/3.3g	
おやつ	杏仁豆腐・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	フッセケーキ（クリーム）・牛乳	抹茶どら焼き・牛乳	蒸しパンケーキ・牛乳	ドームケーキ（カスタード）・牛乳	水ようかん（抹茶）・牛乳
おやつ I補給 -	135kcal	145kcal	163kcal	171kcal	201kcal	177kcal	112kcal
夕	生姜入り炊き込み御飯 中華スープ（卵・椎茸） あじの西京焼き ブロッコリーの胡麻和え りんご ちくわの磯辺揚げ	御飯 味噌汁（玉葱・平茸） 酢鶏 キャベツの磯和え 漬物 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 水菜とツナのサラダ	御飯 味噌汁（麩・舞茸） 和風おろしハンバーグ 絹厚揚げの野菜炒め 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） たらの野菜蒸し チンゲン菜の信田煮 漬物 コーンのマカロニサラダ	御飯 味噌汁（大根・大根の葉） 牛肉と車麩の煮物 キャベツのかつお和え オレンジ さつま芋の含め煮	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） かに玉風 大根の炒め煮 漬物 キャベツのしらす和え
I補給 -	539Kcal/3.5g	515Kcal/3.7g	603Kcal/3.8g	620Kcal/3.2g	437Kcal/3.3g	526Kcal/3.3g	471Kcal/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。