


ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	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 厚焼き卵	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	御飯 味噌汁（キャベツ・平茸） 卵の花（あんかけ） 野菜ソテー 漬物 牛乳 かにの重ね蒸し	御飯 味噌汁（大根・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 はんぺんバター焼き	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ（小松菜・人参） 野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（玉葱・しろな） 納豆 里芋の煮物 牛乳 温泉卵 	御飯 味噌汁（うまい菜・麩） スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳 野菜しんじょう
I補給 -	428Kcal/3.9g	393Kcal/2.2g	511Kcal/3.3g	462Kcal/3.2g	456Kcal/2.5g	530Kcal/2.4g	537Kcal/2.8g
昼	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 ほうれん草のなめ茸和え 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・畑菜） Aかれいの香味醤油 がけ B鶏肉のマスタード 焼き もやしの木耳炒め いんげんの辛し和え 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） Aさごしのみりん醬 油漬け焼き B豚肉の葱味噌焼き しめじと絹厚揚げの煮付け もやしのゆず醤油和え 漬物	コンソメスープ（かぶ・人参） Aきのこカレー B赤魚高菜蒸し（御 飯） ブロッコリーのかにあんかけ キャベツの華風和え 黄桃缶	 A牛肉の炒め物（御 飯・味噌汁） Bたぬきうどん（温 玉入り） ひじきの煮物 白菜のゆず和え りんご	御飯 コンソメスープ（ほうれん草・椎茸） Aたらのムニエル Bメンチカツ・えび フライ ハムともやしのソテー いんげんのごま和え 漬物	御飯 味噌汁（茄子・貝割れ） A揚げだし豆腐のあ んかけ Bぶりの粕漬け焼き 大根金平 キャベツの酢味噌和え パイ
AI補給 -	513Kcal/4.0g	424Kcal/4.0g	506Kcal/3.0g	589Kcal/3.4g	542Kcal/3.1g	522Kcal/3.0g	611Kcal/3.0g
BI補給 -	445Kcal/3.6g	481Kcal/3.5g	590Kcal/2.8g	447Kcal/2.8g	485Kcal/3.6g	542Kcal/2.9g	568Kcal/3.6g
おやつ	カステラごま饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	人形焼・牛乳	マロンババロア・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	チョコドームケーキ・牛乳	抹茶ムース・牛乳
おやつ I補給 -	138kcal	132kcal	172kcal	180kcal	110kcal	167kcal	108kcal
夕	御飯 味噌汁（キャベツ・葱） あじのピリ辛焼き もやしの炒め物 カクテル缶 茄子の生姜焼き	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 胡瓜と人参のナムル	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 洋梨缶 蓮根挟み天ぷら	御飯 味噌汁（もやし・葱） さばの生姜煮 大根の和風サラダ 漬物 長芋の梅和え	御飯 かき玉汁 かれいの大葉味噌焼き れんこん金平 漬物 えびとアスパラのサラダ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） 豚肉のケチャップ炒め かぶのくず煮 マンゴー缶 ぬた	御飯 味噌汁（じゃが芋・かぶ葉） メバルの香味焼き 大豆と昆布の煮物 きゅうりの浅漬け トマトのオリーブ和え
I補給 -	441Kcal/3.3g	504Kcal/3.5g	515Kcal/2.8g	497Kcal/3.4g	516Kcal/3.6g	505Kcal/2.9g	517Kcal/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。