



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月4日 月	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月9日 土	11月10日 日
朝	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 ふりかけ（たらこ） 牛乳 玉葱の桜海老炒め	御飯 味噌汁（もやし・葱） 肉詰めいなりの煮物 白菜の塩昆布和え たいみそ 牛乳 ぜんまい煮	御飯 味噌汁（里芋・えのき） ツナと青梗菜炒め キャベツのおかか和え ふりかけ（しそ） 牛乳 いんげん木耳炒め	麦御飯 味噌汁（小松菜・葱） 焼き豆腐の煮物 とろろ 牛乳 きんぴらごぼう	御飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） オムレツ オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳 しらすおろし	御飯 味噌汁（南瓜・葱） うの花 青菜のポン酢和え ふりかけ（のりたま） 牛乳 高野卵巻き	クロワッサン・ロールパン メイプルジャム コンソメスープ（かぶ・大根の葉） じゃが芋とハムのソテー 豆ごまサラダ 牛乳
I補給 -	470Kcal/3.0g	476Kcal/3.0g	457Kcal/2.8g	421Kcal/2.4g	465Kcal/2.9g	468Kcal/3.0g	472Kcal/3.1g
昼	味噌汁（南瓜・大根葉） A豚丼 B白身魚の香り蒸し（御飯） ごぼうの甘辛炒め カクテル缶 漬物	御飯 コンソメスープ（マッシュルーム・玉葱） A鶏肉のトマト煮 B白身魚のピカタ ちくわといんげん炒め スパゲティサラダ 漬物	御飯 味噌汁（青菜・麩） Aさばのカレー風味 焼き B肉じゃが 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け 佃煮	御飯 中華かき玉汁 A豚肉と野菜のオイスター炒め Bたら中華あんかけ かにしゅうまい 春雨サラダ みかん	コンソメスープ（玉葱・セロリ） Aシーフードカレー Bチンゲン菜と豚肉の炒め物（御飯） ささみチーズフライ ツナサラダ フルーツヨーグルト	御飯 コンソメスープ（かぶ・人参） A煮込みハンバーグ Bさわらの煮付け えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ 漬物	御飯 貝だくさん汁 A白身魚の七味焼き B鶏肉のチーズ焼き 大根の土佐煮 青菜の辛し和え マンゴー缶
AI補給 -	541Kcal/2.9g	504Kcal/3.2g	576Kcal/3.3g	629Kcal/2.8g	597Kcal/4.0g	519Kcal/4.0g	450Kcal/3.1g
BI補給 -	502Kcal/2.4g	550Kcal/3.4g	559Kcal/3.5g	611Kcal/2.5g	598Kcal/3.7g	441Kcal/3.6g	503Kcal/3.1g
おやつ	カステラ・牛乳	きなこパンケーキ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	ストロベリーケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	171kcal	125kcal	110kcal	196kcal	165kcal	165kcal	156kcal
夕	ゆかり御飯 中華スープ（絹さや・きくらげ） 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル フロッコリーのマリネ	御飯 味噌汁（畑菜・わかめ） ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 黄桃缶 大根のたらこ和え	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） 親子煮 春菊のピーナッツ和え バナナ えびフリッター	御飯 味噌汁（しろな・わかめ） あじの照り煮 かぼちゃのそぼろあんかけ もやしのわさび和え 焼きなす浸し	御飯 すまし汁（椎茸・水菜） 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の中華和え 漬物 小籠包	御飯 味噌汁（揚げ・キャベツ） ますのしそ塩麹焼き なすのみそ炒め オレンジ アボカドの柚子醤油和え	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） ポークカツ もやし炒め フロッコリーのマヨサラダ きゅうりの酢味噌かけ
I補給 -	521Kcal/3.8g	515Kcal/3.1g	571Kcal/2.5g	471Kcal/3.6g	453Kcal/2.9g	612Kcal/2.6g	581Kcal/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。