



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（小松菜・えのき） 納豆 はんぺんの煮物 牛乳 アスパラのかつお和え	御飯 味噌汁（うまい菜・しめじ） 魚河岸しょうが醤油 キャベツの和え物 漬物 牛乳 焼きのり	御飯 味噌汁（玉葱・椎茸） 高野吹き寄せ なすの和風和え ふりかけ（かつお） 牛乳 パンプキンサラダ	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） 厚焼き卵 青菜のおかか和え 漬物 牛乳 京風五目豆腐	御飯 味噌汁（おつゆ麩・大根葉） 鶏じゃが ほうれん草のなめたけ和え 梅干し 牛乳 笹かまぼこ	御飯 味噌汁（青梗菜・うずまき麩） ミートボール 大根の柚子風味和え ふりかけ（かつお） 牛乳 めかぶ	御飯 味噌汁（大根・葱） さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 漬物 牛乳 炒り卵
I補給 -	512Kcal/3.2g	414Kcal/2.2g	568Kcal/2.6g	506Kcal/3.5g	468Kcal/3.4g	437Kcal/2.8g	445Kcal/3.1g
昼	御飯 味噌汁（白菜・葱） A豚肉のポン酢炒め B白身魚フライ&カニコロッケ 里芋の煮っころがし もやしのごま和え 漬物	御飯 味噌汁（じゃが芋・貝割れ） Aぶりの柚庵焼き（御飯） B焼き鳥丼  冬瓜のくず煮 マカロニサラダ 白桃缶	 A海鮮ちゃんぽんラーメン Bホイコーロー（御飯・すまし汁） 餃子 ほうれん草のナムル 黄桃缶	御飯 味噌汁（里芋・しめじ） A鶏肉の葱塩炒め B赤魚の煮付け 竹輪とレンコンの旨煮 いんげんのくるみ和え 煮豆	御飯 味噌汁（卵・葱） Aあじの竜田揚げ B鶏肉のクリーム煮 カリフラワー炒め コールスローサラダ 漬物	御飯 赤だし（えのき・わかめ） A肉豆腐  Bさわらの葱ソース 温泉卵 しろなのからし和え パイナップル	御飯 味噌汁（茄子・大根葉） Aさば煮付け Bポークソテー じゃがいもきんぴら グリーンサラダ マンゴー缶
AI補給 -	520Kcal/3.6g	589Kcal/3.0g	469Kcal/4.0g	498Kcal/3.0g	522Kcal/3.3g	564Kcal/3.1g	580Kcal/3.1g
BI補給 -	595Kcal/3.6g	566Kcal/3.0g	574Kcal/3.1g	481Kcal/3.1g	503Kcal/2.9g	581Kcal/3.5g	572Kcal/3.3g
おやつ	クレープ・牛乳	いちごゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	パイナップルゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	カステラ饅頭・牛乳	ゆずムース・牛乳
おやつ I補給 -	147kcal	110kcal	139kcal	110kcal	185kcal	140kcal	114kcal
夕	御飯 すまし汁（花麩・貝割れ） さばの山椒煮 金平ごぼう ラ・フランス ブロッコリーとコーンの青しそドレ	御飯 味噌汁（大根・麩） ふくさ焼き 青梗菜のソテー 佃煮 きのこのみぞれ和え	ひじき御飯 すまし汁（葱・しめじ） 鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え オニオンサラダ	御飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ みかん あさりのモロヘイヤ和え	御飯 すまし汁（豆腐・貝割れ） 豚肉ともやしの炒め物 かぼちゃの甘煮 バナナ いんげんの磯和え	御飯 味噌汁（冬瓜・椎茸） 赤魚のみりん焼き 五目煮 白菜のお浸し キャベツとハムのサラダ	御飯 のっぺ汁 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー キャベツの塩昆布和え 長芋のわさび和え
I補給 -	505Kcal/3.0g	489Kcal/3.9g	496Kcal/2.6g	495Kcal/2.6g	512Kcal/2.9g	488Kcal/3.7g	581Kcal/2.5g

※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。