



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（しめじ・葱） いわし蒲焼 ブロッコリー胡麻和え ふりかけ（のりたま） 牛乳 うぐいす豆	うめしそ粥 味噌汁（もやし・葱） 野菜つみれの煮物 春菊のからし和え 牛乳 パンプキンサラダ	御飯 味噌汁（えのき・水菜） トマトオムレツ なすの和風サラダ ふりかけ（かつお） 牛乳 れんこんサラダ	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ（かぶ・人参） 魚肉ソーセージとピーマンの炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（豆腐・みつば） 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し 漬物 牛乳 厚焼き卵	御飯 味噌汁（さつまいも・玉葱） 温泉卵 小松菜の信田煮 牛乳 ひきわり納豆	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） かぶのそぼろ煮 もやしのドレッシング和え 漬物 牛乳 かにの重ね蒸し
I補給	- 530Kcal/2.4g	- 463Kcal/4.0g	- 549Kcal/2.7g	- 460Kcal/3.0g	- 505Kcal/3.2g	- 538Kcal/2.8g	- 467Kcal/2.7g
昼	 Aきつねうどん B和風ロールキャベツ（御飯・味噌汁） ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 ラ・フランス	中華スープ（冬瓜・大根の葉） A中華丼 B鰯の南蛮漬け（御飯） ほうれん草炒め マンゴー缶 漬物	御飯 味噌汁（かぶ・かぶ葉） A牛肉しぐれ煮 B白身魚のピザ焼き風 あさりと青梗菜の炒め物 キャベツのゆかり和え 佃煮	御飯 味噌汁（うまい菜・椎茸） A赤魚の照り焼き B豚肉の塩麹炒め ポテトのカレーソテー 浅漬け カクテル缶	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） A鶏ひき肉の味噌焼き Bマグロかつ ベーコンといんげんの炒め物 白菜のナムル 漬物	コンソメスープ（キャベツ・セロリ） Aチキンカレー Bピンクサーモンの 柚庵焼（御飯） コロッケ 和風サラダ パイ	御飯 味噌汁（豆腐・わかめ） Aチキンカツ B白身魚のチーズ焼き 五目大豆煮 チンゲン菜のナムル 漬物
AI補給	- 467Kcal/3.3g	- 579Kcal/2.9g	- 489Kcal/3.5g	- 474Kcal/2.7g	- 504Kcal/3.8g	- 670Kcal/3.9g	- 548Kcal/3.7g
BI補給	- 511Kcal/2.9g	- 504Kcal/3.1g	- 453Kcal/3.8g	- 516Kcal/2.4g	- 586Kcal/3.6g	- 553Kcal/2.9g	- 573Kcal/3.6g
おやつ	芋ようかん・牛乳	プリンムース・ショア	炭酸饅頭・牛乳	カスタードどら焼き・牛乳	いちごゼリー・牛乳	スイスロール（コーヒー）・牛乳	杏仁ムース・牛乳
おやつ I補給	- 146kcal	- 133kcal	- 126kcal	- 172kcal	- 108kcal	- 184kcal	- 113kcal
夕	御飯 味噌汁（南瓜・葱） 鶏肉の塩麹焼き なすの含め煮 浅漬け アスパラのたらこソースがけ	御飯 すまし汁（麩・貝割れ） かれの煮付け 五目ビーフン ぬた キャベツのわさび和え	御飯 味噌汁（白菜・豆苗） 豆腐の中華旨煮 さつまいもの煮物 バナナ コーンのマカロニサラダ	御飯 味噌汁（しめじ・みつば） 揚げ鳥のタルタルソース もやしのコンソメ煮 野菜サラダ あさりのモロヘイヤ和え	御飯 味噌汁（ほうれん草・麩） ぶり大根 さつまいもサラダ りんご 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（青梗菜・エリンギ） たらの西京焼き 湯豆腐 白菜の塩昆布和え かぼちゃとチーズのマヨ和え	あさり御飯 つみれ汁 さわらの生姜煮 春雨ソテー 黄桃缶 トマトのマリネ
I補給	- 496Kcal/3.4g	- 457Kcal/3.9g	- 596Kcal/2.2g	- 569Kcal/2.7g	- 620Kcal/3.3g	- 497Kcal/3.1g	- 556Kcal/3.3g

※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。