




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	中華粥 味噌汁（さつまいも・大根葉） 厚揚げの含め煮 オクラのお浸し 牛乳 ブロッコリーの白胡麻和え	御飯 味噌汁（椎茸・畑菜） 魚河岸揚げの含め煮 カリフラワーサラダ ふりかけ（のりたま） 牛乳 やわらかちりめん山椒	ロールパン・ダブルソフト ジャム パンプキンスープ 魚肉ソーセージソテー ほうれん草とかにかまのサラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（うまい菜・人参） ちくわの炒め煮 とろろいも 牛乳 アスパラコーンソテー	御飯 味噌汁（大根・葱） つくね団子 ブロッコリーの中華和え 漬物 牛乳 茄子の揚げ浸し	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） はんぺんの卵とじ キャベツの香味和え ふりかけ（かつお） 牛乳 きんぴらごぼう	御飯 味噌汁（キャベツ・麩） ウインナー炒め イタリアンサラダ 漬物 牛乳 温泉卵
I補給	462Kcal/3.5g	486Kcal/3.1g	539Kcal/3.3g	490Kcal/2.9g	521Kcal/2.6g	504Kcal/2.8g	532Kcal/2.8g
昼	味噌汁（玉葱・しめじ） A赤魚の粕漬け（御飯） B焼きそば  なすの煮物 大根の梅肉和え りんご	御飯 味噌汁（じゃが芋・大根葉） A五目卵焼き B白身魚のケチャップ煮 冬瓜の吉野煮 春菊の和風ドレ和え 煮豆	御飯 すまし汁（豆苗・えのき） A白身魚の葱味噌焼き B中華五目豆腐 ひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え 漬物	御飯 味噌汁（葱・卵） Aタンドリーチキン Bたらのムニエルバター醤油ソース じゃが芋の煮物 白菜のたくあん和え 漬物	御飯 味噌汁（麩・小松菜） A豚肉の葱塩炒め Bさばの塩焼き レンコン煮 ほうれん草のくるみ和え 煮豆	御飯 すまし汁（三つ葉・かまぼこ） Aぶりの煮付け B鶏肉の味噌漬焼き 青菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	御飯 中華スープ（春雨・きくらげ） A麻婆豆腐  Bさわらの梅肉焼き いんげんの煮浸し もやしの和えもの 漬物
AI補給	486Kcal/2.7g	535Kcal/2.6g	461Kcal/3.1g	524Kcal/3.2g	566Kcal/2.9g	519Kcal/3.2g	536Kcal/3.5g
BI補給	533Kcal/3.8g	485Kcal/3.6g	513Kcal/3.0g	510Kcal/3.7g	553Kcal/3.1g	487Kcal/2.8g	470Kcal/3.8g
おやつ	人形焼き・ジョア	マロンババロア・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	いちごババロア・牛乳	クリームパン・牛乳	レアチーズケーキ・牛乳
おやつ I補給	186kcal	146kcal	110kcal	179kcal	146kcal	167kcal	155kcal
夕	御飯 味噌汁（卵・貝割れ） 鶏肉のごま炒め ほうれん草のゆず醤油和え 漬物 春巻き	菜飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） あぶらかれの香味焼き 牛肉とごぼう煮 オレンジ ぬた	御飯 味噌汁（里芋・絹さや） 豚の角煮 じゃこ炒め カクテル缶 アボカドのわさび和え	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 焼きカレーのきのこあんかけ 畑菜の辛子和え マンゴー缶 えびフリッター	高菜チャーハン 中華スープ かにシュウマイ パイ トマトサラダ	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 肉豆腐 南瓜の甘煮 なす生姜和え 長芋の梅和え	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 白身魚の揚げ煮 しろなのピーナッツ和え ラ・フランス こんにゃくの田楽
I補給	601Kcal/3.5g	530Kcal/3.4g	651Kcal/2.8g	510Kcal/2.8g	494Kcal/4.0g	584Kcal/3.1g	499Kcal/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。