

# **ケアハウス週間予定献立表**

【配布用】

	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	クワッサン・食パン あんずジャム パンプキンスープ スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（さつま芋・葱） 厚揚げの含め煮 白菜とツナ和え 漬物 牛乳 ふくさ卵焼き	御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） 和風チキンオムレツ オクラの生姜和え ふりかけ（さけ） 牛乳 ジャーマンポテト	御飯 味噌汁（もやし・若布） 納豆 青菜の煮びたし 牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう	御飯 味噌汁（玉葱・うずまき麩） がんもの煮物 青梗菜のお浸し たいみそ 牛乳 カリフラワーのカレー炒め	御飯 味噌汁（わかめ・おつゆ麩） 高野豆腐と青梗菜の卵とし 大根のごま醤油和え ふりかけ（たらこ） 牛乳 はんぺんチーズ焼き	御飯 味噌汁（じゃが芋・みつば） 納豆 しろなとはんぺんの煮浸し 牛乳 焼きさつま揚げ
I補給 -	498Kcal/2.5g	529Kcal/3.3g	455Kcal/2.8g	529Kcal/2.9g	434Kcal/3.2g	527Kcal/3.0g	476Kcal/2.6g
昼	御飯 ワタンスープ A酢豚 Bあじの風味焼き浸し えびしゅうまい もやしのサラダ 漬物	 Aめだいの和風ムニエル（御飯・すまし汁） B肉そば なすのごま味噌炒め 小松菜とえのきの和え物 オレンジ	御飯 コンソメスープ（畑菜・人参） Aチキンチャップ B白身魚のマヨ焼き さつま芋と昆布の煮物 れんこんサラダ 佃煮	味噌汁（じゃが芋・大根葉） Aソースカツ丼 Bさわらのバター醤油焼き（御飯） かぶと揚げの含め煮 アスパラサラダ 黄桃缶	お赤飯 味噌汁（卵・貝割れ） A鶏肉の柚子醤油ソース B白身魚のパン粉焼き ごぼうの炒り煮 白菜と青しその実和え <b>鳴門金時ケーキ</b>	☆秋の実り献立☆  鮭の炊き込み御飯 味噌けんちん汁 鶏肉と野菜の炊き合わせ 春菊と菊のお浸し	 サンドイッチ（卵&ハムチーズ） コンソメスープ（玉ねぎ・人参） カリフラワーのソテー ごぼうのサラダ パイ
AI補給 -	595Kcal/3.6g	567Kcal/3.0g	559Kcal/3.1g	560Kcal/3.2g	742Kcal/3.6g	461Kcal/3.1g	446Kcal/3.3g
BI補給 -	521Kcal/4.0g	550Kcal/3.7g	515Kcal/3.1g	522Kcal/2.9g	695Kcal/3.9g		
おやつ	こしあんどら焼き・牛乳	酒まんじゅう・牛乳	クリームパン・牛乳	抹茶ゼリー・ジョア	コーヒーゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	豆乳プリン・牛乳
おやつ I補給 -	162kcal	139kcal	167kcal	134kcal	120kcal	170kcal	120kcal
夕	御飯 味噌汁（えのき・豆苗） 豆腐ハンバーグ ベーコンとほうれん草の炒め物 白桃缶 きゅうりとチーズのフレンチ和え	御飯 味噌汁（青梗菜・おつゆ麩） 豚肉の玉葱ソース炒め 大根の和風サラダ 煮豆 ブロッコリーの桜海老炒め	御飯 味噌汁（白菜・椎茸） めぬけのおろし煮 冬瓜とさつま揚げの煮物 ラ・フランス トマトとコーンのシーザーサラダ	御飯 中華スープ（きくらげ・豆苗） 麻婆豆腐 あさりとカリフラワーのコンソメ煮 浅漬（大根） ごぼうの甘辛炒め煮	御飯 味噌汁（えのき・豆苗） メバルの生姜煮 小松菜の和え物 バナナ 豆腐の田楽	御飯 味噌汁（小松菜・えのき） 豚バラ大根 さっぱり春雨サラダ みかん 華茶巾	御飯 味噌汁（揚げ・玉葱） 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜ときこのからし和え オクラのなめ茸和え
I補給 -	556Kcal/3.9g	554Kcal/3.0g	415Kcal/3.2g	500Kcal/3.2g	485Kcal/2.6g	564Kcal/3.1g	495Kcal/3.0g

※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。