



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） いわし蒲焼き 白菜とかにかま和え 漬物 牛乳 だし巻き卵	御飯 味噌汁（しめじ・白菜） ミートボールオニオンソース 春菊の磯和え 梅干し 牛乳 焼きさつま揚げ	クロワッサン・バターロール ピーナッツジャム コーンスープ オムレツ 人参サラダ 牛乳	御飯 味噌汁（里芋・揚げ） キャベツのベーコンソテー 小松菜のごま醤油和え ふりかけ 牛乳 笹かまぼこ	梅しそしらす粥 味噌汁（畑菜・麩） つみれの含め煮 オクラのなめたけ和え 牛乳 京風五目豆腐	御飯 味噌汁（わかめ・しめじ） 温泉卵 冬瓜のつや煮 牛乳 アスパラのかつお和え	御飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） はんぺん煮付け ブロッコリーのゆず和え 漬物 牛乳 玉葱の桜海老炒め
I礼ギ	498Kcal/2.8g	456Kcal/3.2g	513Kcal/3.2g	517Kcal/2.9g	442Kcal/4.0g	460Kcal/2.6g	464Kcal/3.4g
昼	御飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） Aあじの照り焼き B麻婆茄子 炒り豆腐 いんげんピーナッツ和え ラ・フランス	コンソメスープ Aポークカレー Bホキのムニエルオニオンソースかけ（御飯） かにクリームコロッケ コールスローサラダ カクテル缶	<b>忘年会</b> 	 A鶏南蛮そば B豆腐の海鮮野菜あん（御飯・味噌汁） 蓮根炒め 茄子の華風和え みかん	 御飯 中華スープ A八宝菜 Bますのタルタル焼き 大根の煮物 いんげんのわさび和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・麩） Aかれいの煮付け Bポークチャップ かぼちゃのいとこ煮 小松菜の和え物 漬物	御飯 中華スープ A豚肉とピーマンの炒め物 Bあじのムニエル香味ソース エビシュウマイ しろなのナムル 漬物
AI礼ギ	528Kcal/3.3g	692Kcal/3.8g		548Kcal/4.0g	487Kcal/3.4g	474Kcal/3.5g	519Kcal/3.4g
BI礼ギ	651Kcal/3.1g	575Kcal/3.0g		571Kcal/3.2g	537Kcal/3.2g	569Kcal/3.0g	499Kcal/3.7g
おやつ	メロンゼリー・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	チーズ蒸しパン・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	抹茶どら焼き・牛乳	味噌饅頭・牛乳	プリンムース・牛乳
おやつ I礼ギ	111kcal	122kcal	194kcal	153kcal	173kcal	124kcal	121kcal
夕	生姜入り炊き込み御飯 すまし汁（卵・三つ葉） 牛肉のゆず醤油炒め かぶの水晶煮 胡瓜のたくあん和え ベツの酢味噌和え	御飯 中華スープ えび玉あんかけ 青菜のおかか和え 佃煮 小籠包	御飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 黄桃缶 焼きなす浸し	御飯 味噌汁（とろろ昆布・葱） たらのマヨ焼き 焼ビーフン レディボーデンキャラメル 水菜とツナのサラダ	御飯 味噌汁（豆腐・三つ葉） 赤魚のみりん焼き なすの味噌炒め りんご アボカドのたらこマヨ和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 鶏肉の竜田揚げ 白菜と胡瓜の胡麻酢和え パイソ じゃが芋の田楽	御飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） ますの西京焼き なすのそぼろ煮 マンゴー缶 りとみょうがの酢の物
I礼ギ	544Kcal/3.7g	479Kcal/3.8g	587Kcal/2.4g	761Kcal/3.6g	601Kcal/3.1g	563Kcal/2.7g	542Kcal/2.7g

※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。