



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	12月9日 月	12月10日 火	12月11日 水	12月12日 木	12月13日 金	12月14日 土	12月15日 日
曜日							
朝	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 大根のそぼろ炒め 牛乳 ぜんまい煮	御飯 味噌汁（もやし・葱） いわしの蒲焼き 青梗菜のお浸し 梅干し 牛乳 いんげん木耳炒め	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） スクランブルエッグ フレンチサラダ ふりかけ（さけ） 牛乳 野菜しんじょう	御飯 味噌汁（うまい菜・まいたけ） 肉詰めいなり煮物 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 焼きのり	食パン・ロールパン ブルーベリージャム コンソメスープ（大根・人参） ハンペンバター焼き ブロッコリーの柚子和え 牛乳	さつま芋粥 味噌汁（麩・かぶ） さつま揚げの甘辛煮 なすのお浸し 牛乳 しらすおろし	御飯 味噌汁（じゃが芋・大根葉） 絹揚げの葱あんかけ ほうれん草サラダ ふりかけ（しそ） 牛乳 もやしの桜海老炒め
I補給	- 471Kcal/2.5g	- 486Kcal/3.1g	- 509Kcal/2.6g	- 437Kcal/2.6g	- 425Kcal/2.4g	- 462Kcal/2.9g	- 475Kcal/2.8g
昼	御飯 味噌汁（白菜・麩） Aツナと野菜の卵焼き B和風おろしハンバーグ がんもの含め煮 春雨の酢の物 マンゴー缶	御飯 味噌汁（冬瓜・豆苗） A牛肉のにんにく醤油炒め（御飯） B鮭と卵の二色丼 さつま芋の煮物 大根のゆず風味和え カクテル缶	御飯 すまし汁（貝われ・麩） A鶏肉のごま醤油焼き Bさばの味噌煮 切干大根の炒り煮 キャベツのしその実和え 漬物	 A鶏けんちんうどん Bあじの山椒焼き（御飯・味噌汁） ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え バナナ	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A銀だらの照り焼き B厚揚げとえびの野菜炒め ジャーマンポテト ほうれん草和え 黄桃缶	御飯 コンソメスープ Aミートローフ B白身魚のクリームソースかけ マカロニソテー 野菜サラダ 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・しめじ） A鶏肉のピザ焼き風 Bめだいの照り焼き 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ 漬物
AI補給	- 536Kcal/2.8g	- 574Kcal/2.8g	- 497Kcal/3.2g	- 536Kcal/3.5g	- 584Kcal/2.9g	- 540Kcal/2.9g	- 508Kcal/2.8g
BI補給	- 577Kcal/3.4g	- 509Kcal/2.5g	- 513Kcal/3.6g	- 533Kcal/3.4g	- 498Kcal/2.9g	- 558Kcal/3.5g	- 501Kcal/2.8g
おやつ	ピーチゼリー・牛乳	チョコブッセケーキ・牛乳	どら焼き・牛乳	パインゼリー・ショア	和のパンケーキ抹茶・牛乳	酒饅頭・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給	- 110kcal	- 161kcal	- 162kcal	- 122kcal	- 124kcal	- 139kcal	- 127kcal
夕	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーソテー オニオンサラダ チーズはんぺんフライ	御飯 味噌汁（ほうれん草・じゃが芋） 白身魚フライとホタテ風味フライ 焼き豆腐と白菜煮 漬物 ブロッコリーのマリネ	御飯 味噌汁（絹さや・揚げ） ぶりの塩麩焼き かぶの含め煮 みかん えびとアスパラのサラダ	御飯 味噌汁（もやし・かぶの葉） 豚肉ときのこの炒め物 青菜のツナ和え 漬物 じゃがバター	御飯 ワンタンスープ かに玉あんかけ かまぼこと白菜和え ザーサイ 蓮根挟み天ぷら	御飯 味噌汁（玉葱・豆苗） かれいのおろし煮 きんぴらごぼう りんご トマトのオリーブ和え	茶飯 味噌汁（絹さや・わかめ） おでん 小松菜バター炒め バナナ かぶの梅添え
I補給	- 578Kcal/2.9g	- 574Kcal/3.9g	- 530Kcal/3.7g	- 516Kcal/3.4g	- 581Kcal/3.8g	- 502Kcal/3.1g	- 484Kcal/3.4g

※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。