



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

|              | 12月23日  | 12月24日   | 12月25日   | 12月26日  | 12月27日  | 12月28日  | 12月29日  |
|--------------|---|--|--|---|---|---|---|
| 曜日           | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   | 日   |
| 朝            | 食パン・ロールパン<br>マーガリン<br>コンソメスープ<br>ハムソテー<br>ポテトサラダ<br>牛乳                        | 麦御飯<br>味噌汁（揚げ・畑菜）<br>ちくわの煮物<br>とろろいも<br>牛乳<br>カリフラワーのカレー炒め                 | 御飯<br>味噌汁（なす・豆苗）<br>厚焼玉子<br>青梗菜のお浸し<br>ふりかけ<br>牛乳 はんぺんチーズ焼き                      | 鮭粥<br>味噌汁（玉葱・大根葉）<br>高野豆腐の含め煮<br>もやしと春菊の和え物<br>牛乳<br>めかぶ                        | 御飯<br>味噌汁（チンゲン菜・麩）<br>納豆<br>角天と大根の煮物<br>牛乳<br>パンプキンサラダ                      | 御飯<br>味噌汁（かぶ・かぶの葉）<br>野菜炒め<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳 温泉卵                   | 御飯<br>味噌汁（なす・豆苗）<br>がんもの含め煮<br>チンゲン菜のチキン和え<br>かつおおかか<br>牛乳 白身魚と豆腐のしんじょう                   |
| I補給 -        | 473Kcal/2.6g  | 435Kcal/2.3g   | 502Kcal/3.2g   | 392Kcal/3.4g  | 538Kcal/2.4g  | 486Kcal/2.6g  | 536Kcal/3.3g  |
| 昼            | 御飯<br>味噌汁（舞茸・豆苗）<br>A赤魚のザーサイ蒸し<br>Bポークピカタ<br>ほうれん草のバターソテー<br>いんげんのからし和え<br>煮豆 | Merry Christmas<br>バターライス<br>コンソメスープ<br><br>ビーフシチュー<br>ミモザサラダ<br>フルーツヨーグルト | 御飯<br>味噌汁（さつまいも・葱）<br>Aえびカツとイカリ<br>ソグフライ<br>B酢鶏<br><br>きざみ昆布の煮物<br>グリーンサラダ<br>漬物 | すまし汁（三つ葉・舞茸）<br>A鶏そぼろ丼<br>Bあぶらかれの田<br>楽焼き(御飯)<br>ごぼうの甘辛炒め<br>ほうれん草のしらす和え<br>りんご | コンソメスープ<br>Aたらのパン粉焼き<br>(御飯)<br>Bスパゲティミート<br>ソース<br>ベーコンポテト<br>ツナサラダ<br>みかん | 御飯<br>すまし汁（しめじ・葱）<br>A豆腐の肉味噌がけ<br>Bますの南蛮漬け<br>ブロッコリーソテー<br>白菜の中華サラダ<br>漬物 | 御飯<br>味噌汁（玉葱・わかめ）<br>A銀ひらすの胡麻照<br>り焼き<br>B鶏肉のハニーマス<br>タード焼き<br>いんげんと木耳の炒め物<br>もやし和え<br>漬物 |
| AI補給 -       | 436Kcal/2.9g  | 631Kcal/3.1g   | 588Kcal/4.0g   | 492Kcal/3.0g  | 536Kcal/2.5g  | 546Kcal/3.1g  | 461Kcal/4.0g  |
| BI補給 -       | 595Kcal/3.0g  |  | 473Kcal/3.6g   | 509Kcal/2.5g  | 558Kcal/3.3g  | 508Kcal/3.2g  | 432Kcal/3.8g  |
| おやつ          | コーヒーゼリー・牛乳  | 苺のショートケーキ・牛乳   | カステラ・牛乳  | ピーチムース・牛乳   | ドームケーキ(こしあん)・牛乳   | 炭酸饅頭・牛乳   | 杏仁ムース・牛乳  |
| おやつ<br>I補給 - | 122kcal   | 162kcal  | 171kcal  | 106kcal   | 168kcal   | 128kcal   | 113kcal   |
| 夕            | 御飯<br>味噌汁（卵・葱）<br>肉団子の甘酢煮<br>春雨サラダ<br>みかん れんこんのごま炒め                           | 御飯<br>味噌汁（小松菜・椎茸）<br>さばの七味焼き<br>里芋の含め煮<br>高菜漬け オクラのなめ茸和え                   | 御飯<br>すまし汁（麩・わかめ）<br>豚肉の味噌炒め<br>冬瓜の和風あんかけ<br>バナナ きのこのみぞれ和え                       | 御飯<br>味噌汁（小松菜・人参）<br>ほっけの塩焼き<br>キャベツのコンソメ煮<br>漬物 アスパラのたらこソースがけ                  | 御飯<br>味噌汁（豆腐・大根葉）<br>鶏肉と里芋の煮物<br>卵豆腐～銀あん～<br>浅漬け いんげんの磯和え                   | 御飯<br>味噌汁（南瓜・えのき）<br>蒸しさわらの香味ポン酢かけ<br>五目炒り煮<br>黄桃缶 トマトとコーンのシーザーサラダ        | ひじき御飯<br>かき玉汁<br>味噌カツ<br>切干大根のサラダ<br>バナナ 華茶巾  |
| I補給 -        | 605Kcal/3.4g  | 491Kcal/3.3g   | 499Kcal/2.9g   | 457Kcal/3.7g  | 499Kcal/4.0g  | 519Kcal/3.6g  | 669Kcal/3.1g  |

※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。