

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

曜日	12月30日 月	12月31日 火	1月1日 水	1月2日 木	1月3日 金	1月4日 土	1月5日 日
朝	御飯 味噌汁（玉葱・麩） ミートボールゆずおろし ブロッコリーの和風サラダ のり佃煮 牛乳 うぐいす豆	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 納豆 野菜炒め 牛乳 れんこんサラダ	白玉雑煮 里芋と竹輪の含め煮 ほうれん草の白和え 牛乳 高野卵巻き	御飯 味噌汁（麩・長葱） 高野豆腐の煮物 いんげんのごま酢和え たいみそ 牛乳 かにの重ね蒸し	御飯 味噌汁（舞茸・葱） 肉詰めいなり煮物 キャベツのツナ和え ふりかけ 牛乳 かまぼこ	御飯 味噌汁（しろな・麩） いわし蒲焼き ブロッコリーのしらす和え 漬物 牛乳 黒豆	卵粥 味噌汁（さつま芋・貝割れ） お魚ソーセージのソテー オクラと白菜の和え物 牛乳 はんぺんバター焼き
I礼ギ	452Kcal/2.3g	503Kcal/2.7g	339Kcal/2.8g	466Kcal/2.5g	499Kcal/3.5g	482Kcal/2.6g	441Kcal/3.1g
昼	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） A洋風卵焼き Bあじの煮付け 大根のべっこう煮 オクラのしらす和え パイ	 年越しそば  天ぷら盛り合わせ 春菊のお浸し 黄桃缶 	御飯 すまし汁（小松菜・花麩） お刺身盛り合わせ 祝い肴  紅白なます みかん 	かにちらし寿司 赤だし（はんぺん・三つ葉） 鶏の野菜巻き 菜の花のお浸し  カクテル缶 	お赤飯 すまし汁（貝割れ・花麩） ますの照り焼き はんぺんたらこソースのせ きゅうりとわかめの酢の物 祝い肴  りんご 	ゆかり御飯 味噌汁（三つ葉・舞茸） A彩り擬製豆腐 Bさばの照り焼き じゃが芋煮  もやしサラダ  マンゴー缶 	御飯 すまし汁（かまぼこ・葱） A豚肉とキャベツの炒め物 Bお魚ハンバーグ照り焼きソース なすの煮物 畑菜のごま和え 漬物
AI礼ギ	551Kcal/3.0g	505Kcal/2.8g	469Kcal/2.6g	510Kcal/4.0g	577Kcal/3.8g	525Kcal/3.3g	547Kcal/3.5g
BI礼ギ	467Kcal/3.5g					534Kcal/3.6g	491Kcal/3.2g
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	いちごプリン・牛乳	干支饅頭・甘酒	ねりきり(寿)・牛乳	白桃ようかん・牛乳	チョコババロア・牛乳	青梅ゼリー・牛乳
おやつ I礼ギ	165kcal	134kcal	182kcal	126kcal	107kcal	147kcal	105kcal
夕	御飯 すまし汁（しめじ・花麩） 鶏肉の味噌にんにく風味 なすの生姜煮 白菜の浅漬け あさりのモロヘイヤ和え	ごぼうと揚げの御飯 味噌汁（豆腐・にら） ぶりの照り焼き ぜんまいの煮物 煮豆 きゅうりの酢味噌がけ	御飯 味噌汁（かぶ・わかめ） 牛皿 煮しめ 漬物 コーンのマカロニサラダ	御飯 けんちん汁 鶏挽肉の味噌焼き 茶碗蒸し 煮豆 オニオンサラダ	御飯 すまし汁（豆苗・とろろ昆布） 豚の角煮 春菊くるみ和え 白菜の即席漬け 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚肉のオニオンソースがけ スパゲティーサラダ 大根の甘酢漬け 春巻き	御飯 味噌汁（卵・えのき） さわらのバター醤油焼き かぶの水晶煮 ラ・フランス 長芋のわさび和え
I礼ギ	479Kcal/3.0g	541Kcal/3.5g	608Kcal/3.9g	549Kcal/2.9g	501Kcal/3.2g	686Kcal/3.6g	526Kcal/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。