



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	1月6日 月	1月7日 火	1月8日 水	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日
朝	御飯 味噌汁(うまい菜・えのき) ミートボールオニオンソース キャベツの和風和え ふりかけ 牛乳 フロッコリーの白胡麻和え	七草粥 味噌汁(しめじ・わかめ) さわらの塩焼き チンゲン菜のお浸し 牛乳 茄子の揚げ浸し	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 納豆 竹輪としろなの煮浸し 牛乳 やわらかちりめん山椒	御飯 味噌汁(小松菜・葱) シーフード卵焼き いんげんのサラダ たいみそ 牛乳 ぜんまい煮	ダブルソフト・バターロール ジャム ポタージュ チキンのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス風 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・小松菜) がんもの煮物 オクラのなめたけ和え のり佃煮 牛乳 パンプキンサラダ	御飯 味噌汁(さつま芋・かぶの葉) 温泉卵 大根の炒め煮 牛乳 野菜しんじょう
I補給 -	482Kcal/2.7g	410Kcal/2.1g	475Kcal/3.0g	440Kcal/2.5g	550Kcal/3.4g	518Kcal/2.6g	539Kcal/2.7g
昼	御飯 すまし汁(とろろ昆布・葱) <u>A金目鯛の煮付け</u>  B鶏肉の和風ポトフ  ごぼうの炒り煮 きゅうりの酢の物 漬物	御飯 味噌汁(豆腐・大根葉) <u>A豚肉の中華炒め</u>  Bますの塩焼き  切昆布煮物 春菊わさび和え 煮豆	 <u>Aめだいのみそマヨ</u> <u>焼き(御飯・すまし汁)</u>  B牛肉うどん  海老ともやしの炒め物 ほうれん草の菊花和え バナナ	味噌汁(うまい菜・揚げ) <u>Aポークカレー</u>  Bかれいの煮付け (御飯)  ささみフライ コールスローサラダ みかん	御飯 味噌汁(白菜・麩) <u>A白身魚の野菜焼き</u>  B豚肉のトマトソース かけ  五目煮 海藻サラダ 漬物	吉野汁  <u>A親子丼</u>  Bメバルの葱塩焼き (御飯)  竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え 漬物	御飯 すまし汁(かまぼこ・豆苗) <u>Aますのちゃんちゃん焼き</u>  Bとんかつ  茄子の煮物 小松菜の生姜和え 佃煮
AI補給 -	467Kcal/3.4g	545Kcal/4.0g	559Kcal/3.7g	694Kcal/4.0g	526Kcal/3.4g	554Kcal/3.9g	509Kcal/4.0g
BI補給 -	464Kcal/3.3g	493Kcal/4.0g	514Kcal/4.0g	583Kcal/3.4g	576Kcal/3.7g	430Kcal/3.9g	574Kcal/4.0g
おやつ	チョコレート饅頭・牛乳	ライチゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	おしるこ・牛乳	レアチョコケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	137kcal	109kcal	183kcal	108kcal	120kcal	171kcal	138kcal
夕	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 厚揚げの野菜あん 白菜のフレンチサラダ パイナップル えびフリッター	御飯 味噌汁(いんげん・麩) 洋風卵焼き 冬瓜の煮物 黄桃缶 かぼちゃとチーズのマヨ和え	御飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 豚肉の玉葱ソースかけ ぜんまいの煮物 漬物 きのこのみぞれ和え	御飯 味噌汁(大根葉・かぶ) 赤魚の山椒焼き さつま芋甘煮 浅漬け ぬた	御飯 すまし汁(舞茸・かぶの葉) 鶏肉の生姜焼き カレージャーマンポテト 洋梨缶 大根のたらこ和え	えびピラフ コンソメスープ フロッコリーとコーンサラダ カクテル缶 ワンタンポン酢かけ	御飯 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 照り焼きハンバーグ ピーマンとハムのソテー オレンジ 胡瓜と人参のナムル
I補給 -	591Kcal/2.9g	653Kcal/2.9g	491Kcal/3.6g	482Kcal/3.1g	517Kcal/2.9g	444Kcal/3.0g	514Kcal/3.7g

※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。