

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	クワッサン・食パン チョコジャム コンソメスープ ウイナーソテー カリフラワーサラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（なす・貝割れ） いんげんとチキン炒め とろろいも 牛乳 小松菜とハムのソテー	御飯 味噌汁（かぶ・麩） かにかまの卵とし 小松菜のわさび和え ふりかけ 牛乳 白菜の桜海老炒め	御飯 味噌汁（小松菜・わかめ） かぶの煮物 もやしのドレッシング和え のり佃煮 牛乳 玉葱とコーン炒め	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 大根のそばろ炒め 牛乳 焼きのり	御飯 味噌汁（もやし・葱） いわし蒲焼き 青梗菜のお浸し 梅干し 牛乳 きんぴらごぼう	卵和風雑炊 味噌汁（椎茸・わかめ） 松風焼き 春菊の和え物 牛乳 キャベツのしらす和え
I補給 -	456Kcal/2.7g	440Kcal/2.5g	484Kcal/3.3g	443Kcal/2.9g	455Kcal/2.2g	471Kcal/3.1g	439Kcal/3.4g
昼	御飯 味噌汁（わかめ・えのき）  Aチキンピカタ  Bぶり大根  豆腐チャンプル 白菜の海苔和え 漬物	 A味噌ラーメン  Bすすきの照焼（御飯・味噌汁）  春巻き 青梗菜のごま和え バナナ	御飯 味噌汁（三つ葉・玉葱）  A白身魚のマヨ焼き  Bロールキャベツ マト煮  冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・大根葉）  Aチキンカツ  B白身魚のチーズ焼き  五目大豆煮 ナムル 漬物	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	味噌汁（冬瓜・豆苗）  A豚肉のにんにく醤油炒め  B二色丼（鮭・卵）  さつま芋の煮物 大根のゆず風味和え カクテル缶	☆みんなの日曜日☆  吉野家特製牛丼  味噌汁（里芋・大根の葉）  青菜と大豆の白和え りんご
AI補給 -	499Kcal/3.3g	558Kcal/3.5g	495Kcal/2.9g	553Kcal/3.7g	536Kcal/2.8g	543Kcal/2.8g	570Kcal/3.6g
BI補給 -	494Kcal/3.8g	515Kcal/3.4g	432Kcal/3.1g	576Kcal/3.5g	576Kcal/3.4g	509Kcal/2.5g	
おやつ	いちごゼリー・ショア	胡麻饅頭・牛乳	クレープ・牛乳	上用饅頭（赤）・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳
おやつ I補給 -	122kcal	138kcal	145kcal	156kcal	110kcal	172kcal	117kcal
夕	御飯 味噌汁（麩・小松菜） あじのレモンポン酢焼き 南瓜サラダ 洋梨缶 春雨入り野菜ソテー	御飯 味噌汁（里芋・豆苗） たらちり フロッコリーバター炒め 漬物 かぶの梅添え	御飯 味噌汁（しめじ・いんげん） 里芋と鶏肉の煮物 キャベツサラダ パイナップル こんにゃくの田楽	御飯 つみれ汁 さわらの生姜煮 春雨ソテー 黄桃缶 フロッコリーの卵サラダ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー オニオンサラダ 長芋の酢味噌がけ	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 抹茶モンブラン 胡瓜のたらこ和え	天津飯 中華スープ しゅうまい バンバンジー 大根のなめ草和え
I補給 -	511Kcal/2.8g	433Kcal/3.8g	502Kcal/2.7g	547Kcal/3.4g	546Kcal/2.9g	761Kcal/3.7g	609Kcal/4.0g

※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。