



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	1月20日 月	1月21日 火	1月22日 水	1月23日 木	1月24日 金	1月25日 土	1月26日 日
朝	麦御飯 味噌汁(うまい菜・人参) ちくわの炒め煮 とろろいも 牛乳 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁(大根・葱) とりつくね団子 ブロッコリーの中華和え 漬物 牛乳 京風五目豆腐	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) はんぺんの卵とし キャベツの香味和え ふりかけ 牛乳 笹かまぼこ	御飯 味噌汁(白菜・麩) ウインナー炒め イタリアンサラダ 漬物 牛乳 ひきわり納豆	うめしそ粥 味噌汁(さつま芋・大根葉) 厚揚げの含め煮 オクラのお浸し 牛乳 小松菜のしらす和え	御飯 味噌汁(椎茸・畑菜) 魚河岸揚げ含め煮 カリフラワーのツナ和え ふりかけ 牛乳 めかぶ	ダブルソフト・バターロール ジャム パンプキンスープ お魚ソーセージの野菜ソテー ほうれん草サラダ 牛乳
I補給	462Kcal/2.8g	508Kcal/2.7g	504Kcal/2.9g	531Kcal/3.1g	412Kcal/4.0g	474Kcal/3.2g	539Kcal/3.3g
昼	御飯 味噌汁(葱・卵) Aタンドリーチキン Bたらのムニエル (バター醤油ソース) じゃが芋の煮物 白菜のたくあん和え 漬物	御飯 味噌汁(麩・小松菜) A豚肉の葱塩炒め Bさばの塩焼き レンコン煮 ほうれん草のくるみ和え 煮豆	御飯 すまし汁(三つ葉・かまぼこ) Aぶりの煮付け B鶏肉の味噌漬焼き 青菜炒め きゅうりの酢の物 バナナ	御飯 中華スープ A八宝菜 Bさわらの梅肉焼き いんげんの煮浸し もやしの和えもの 漬物	味噌汁(玉葱・しめじ) A赤魚の粕漬け(御飯) B焼きそば なすの煮物 大根の梅肉和え りんご	御飯 味噌汁(じゃが芋・大根葉) A五目卵焼き和風あんかけ B白身魚のケチャップ煮 牛肉とごぼう煮 春菊の和風ドレ和え 煮豆	御飯 すまし汁(豆苗・えのき) A白身魚の葱味噌焼き B中華五目豆腐 ひじきの煮物 いんげんの和風マヨ和え 漬物
AI補給	511Kcal/3.2g	566Kcal/2.9g	519Kcal/3.2g	489Kcal/3.6g	489Kcal/2.8g	583Kcal/2.6g	461Kcal/3.1g
BI補給	497Kcal/3.7g	553Kcal/3.1g	487Kcal/2.8g	470Kcal/3.8g	533Kcal/3.8g	533Kcal/3.6g	529Kcal/3.1g
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	そば饅頭・牛乳	ドームケーキ(カスタード)・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ずんだどら焼き・ショア	人形焼き・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給	110kcal	142kcal	179kcal	123kcal	177kcal	174kcal	127kcal
夕	御飯 味噌汁(玉葱・大根) 焼きかれのきのこあんかけ 畑菜の辛子和え マンゴー缶 ごぼうの甘辛炒め煮	高菜チャーハン 中華スープ 餃子野菜あんかけ パイン 白菜の磯和え	御飯 味噌汁(かぶ・大根葉) 肉豆腐 南瓜の含め煮 なすの生姜和え トマトのオリーブ和え	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 白身魚の揚げ煮 しろなのピーナッツ和え 洋梨缶 ブロッコリーの桜えび炒め	御飯 味噌汁(卵・貝割れ) 鶏肉の胡麻炒め ブロッコリーのゆず醤油和え 漬物 豆腐の田楽	菜飯 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉) あぶらかれの香味焼き 冬瓜の吉野煮 オレンジ もやしのナムル	御飯 味噌汁(里芋・絹さや) 豚肉と大根の甘辛煮 じゃこ炒め カクテル缶 ブロッコリーのマリネ
I補給	448Kcal/2.8g	468Kcal/4.0g	598Kcal/3.1g	532Kcal/3.3g	550Kcal/3.1g	461Kcal/3.2g	618Kcal/2.8g

※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。