



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	1月27日 月	1月28日 火	1月29日 水	1月30日 木	1月31日 金	2月1日 土	2月2日 日
朝	御飯 味噌汁 (うまい菜・まいたけ) 肉詰めいなり煮物 白菜のゆかり和え 漬物 <small>牛乳 カリフラワーとコーンのソテー</small>	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ハンペンバター焼き ブロッコリーの柚子和え 牛乳	御飯 味噌汁 (麩・かぶ) さつま揚げの甘辛煮 なすのお浸し 梅干し <small>牛乳 もやしの桜えび炒め</small>	御飯 味噌汁 (じゃが芋・大根葉) 絹厚揚げの葱あんかけ ほうれん草サラダ 漬物 <small>牛乳 いんげんの木耳炒め</small>	御飯 味噌汁 (キャベツ・わかめ) スクランブルエッグ フレンチサラダ ふりかけ <small>牛乳 玉葱のツナマヨ和え</small>	御飯 味噌汁 (白菜・麩) 納豆 いんげんソテー 牛乳 なめ茸おろし	中華粥 味噌汁 (里芋・葱) 黒酢肉団子 菜の花の和え物 牛乳 わかめのポン酢和え
I礼ギ	465Kcal/2.7g	424Kcal/2.4g	486Kcal/3.5g	465Kcal/2.7g	511Kcal/2.7g	489Kcal/3.0g	455Kcal/3.6g
昼	 A鶏けんちんうどん Bあじの山椒焼き (御飯・味噌汁) ちくわの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え バナナ	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・三つ葉) A銀だらの照り焼き B厚揚げとえびの野菜炒め ジャーマンポテト ほうれん草和え 黄桃缶	御飯 コンソメスープ Aミートローフ B白身魚のクリームソースかけ マカロニソテー 野菜サラダ 漬物	御飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) A鶏肉のピザ焼き風 Bめだいの照り焼き 五目野菜炒め ブロッコリーサラダ 漬物	御飯 すまし汁 (貝割れ・花麩) A豚肉のごま醤油焼き Bさばの味噌煮 切干大根の炒り煮 キャベツのしその実和え 漬物	御飯 味噌汁 (さつま芋・豆苗) A赤魚の照り焼き B豚肉のネギソースかけ 炒り豆腐 春菊の磯和え 洋梨缶	☆みんなの日曜日☆ ココイチ特製カレー コンソメスープ 豆サラダ 福神漬
AI礼ギ	536Kcal/3.5g	584Kcal/2.9g	540Kcal/2.9g	507Kcal/2.8g	548Kcal/3.3g	483Kcal/2.9g	661Kcal/3.8g
BI礼ギ	533Kcal/3.4g	498Kcal/2.9g	557Kcal/3.5g	500Kcal/2.8g	513Kcal/3.6g	616Kcal/3.2g	
おやつ	上用饅頭 (白)・ショア	抹茶パンケーキ・牛乳	酒饅頭・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	パイゼリー・牛乳	レアチーズムース・牛乳	抹茶プリン・牛乳
おやつ I礼ギ	168kcal	124kcal	139kcal	122kcal	110kcal	115kcal	145kcal
夕	御飯 味噌汁 (もやし・かぶの葉) 豚肉ときのこの炒め物 青菜のツナ和え 漬物 <small>こんにゃくの炒め煮</small>	御飯 ワタンスープ かに玉風 蒲鉾と白菜和え ザーサイ 煮奴	御飯 味噌汁 (玉葱・豆苗) かれいのおろし煮 きんぴらごぼう <small>りんごのドレッシング和え オクラとちくわ</small>	茶飯 味噌汁 (あさり・葱) おでん 小松菜バター炒め マンゴー缶 白菜サラダ	御飯 味噌汁 (絹さや・揚げ) ぶりの塩麹焼き かぶの含め煮 <small>みかん ブロッコリーとチーズのサラダ</small>	御飯 すまし汁 (卵・にら) 牛肉のゆず醤油炒め 冬瓜の水晶煮 <small>きゅうりと沢庵和え スナッペ</small> <small>ンドウのたらこソースかけ</small>	うなぎ御飯 すまし汁 (えのき・三つ葉) かにの重ね蒸し 小松菜のお浸し ごぼうの味噌マヨ和え
I礼ギ	484Kcal/3.1g	544Kcal/3.7g	484Kcal/3.4g	490Kcal/3.3g	560Kcal/3.8g	524Kcal/2.8g	610Kcal/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。