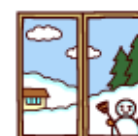




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） さつま揚げの中華炒め 白菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳 れんこんサラダ	梅しそしらす粥 味噌汁（畑菜・麩） ベーコンソテー オクラのなめたけ和え 牛乳 うぐいす豆	御飯 味噌汁（わかめ・しめじ） 温泉卵 冬瓜のつや煮 牛乳 ひきわり納豆	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） つみれの含め煮 青菜の醤油和え ふりかけ 牛乳 やわらかちりめん山椒	クロワッサン・バターロール ピーナッツジャム コンソメスープ ハムソテー ポテトサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（なす・豆苗） 厚焼玉子 青梗菜のお浸し 漬物 牛乳 ピーマンの桜海老炒め	御飯 味噌汁（うまい菜・椎茸） はんぺん煮付け ブロッコリーのゆず和え 漬物 牛乳 玉葱の卵とじ
I初ギ-	457Kcal/2.6 g	478Kcal/4.0 g	498Kcal/2.7 g	464Kcal/3.4 g	468Kcal/2.4 g	470Kcal/3.1 g	452Kcal/3.4 g
昼	☆節分メニュー☆ ちらし寿司(ネギト 口・えび) いわしつみれ汁 五目豆  春菊の和えもの フルーツヨーグルト	御飯 中華スープ  A麻婆豆腐 Bますのタルタル焼 き 里芋の煮物 カリフラワーレ和え 漬物	御飯 味噌汁（もやし・人参） Aかれいの煮付け Bポークチャップ かぼちゃのいとし煮 小松菜の和え物 漬物	 A鶏南蛮うどん B豆腐の海鮮野菜あ ん（御飯・味噌 汁） 蓮根炒め 茄子の華風和え りんご	御飯 味噌汁（舞茸・豆苗） A赤魚のザーサイ蒸 し Bポークピカタ ほうれん草ソテー いんげんのからし和え 煮豆	御飯 味噌汁（さつま芋・葱） Aえびカツとイカリ ングフライ  B和風酢鶏 きざみ昆布の煮物 グリーンサラダ 漬物	御飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） Aますの西京焼き Bハンバーグの香味 ソース かぶのそぼろ煮 しろなのナムル 漬物
AI初ギ-	609Kcal/4.0 g	542Kcal/3.3 g	472Kcal/3.6 g	475Kcal/4.0 g	437Kcal/2.9 g	598Kcal/4.0 g	459Kcal/3.3 g
BI初ギ-		524Kcal/3.0 g	569Kcal/3.1 g	573Kcal/3.2 g	595Kcal/3.0 g	481Kcal/3.6 g	463Kcal/3.7 g
おやつ	ピーチムース・牛乳	蒸しパンチーズ・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	こしあんドームケーキ・牛乳	ライチゼリー・ジョア	抹茶ムース・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I初ギ-	106kcal	187kcal	122kcal	168kcal	123kcal	108kcal	165kcal
夕	御飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 漬物 もろきゅう	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） あじのみりん焼き なすの味噌炒め オレンジ 白菜とちくわの和え物	あさり御飯 味噌汁（大根・揚げ） 鶏肉の竜田揚げ 白菜と胡瓜の胡麻酢和え パイナップル ちくわぶの甘辛煮	御飯 味噌汁（豆腐・絹さや） たらこのマヨ焼き 焼ビーフン 漬物 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 味噌汁（白菜・貝割れ） 肉団子の甘酢煮 五目サラダ 洋梨缶 焼き餃子	御飯 すまし汁（麩・わかめ） 豚肉の味噌炒め 冬瓜の和風あんかけ バナナ 南瓜のマヨサラダ	御飯 中華スープ 牛肉とピーマンの炒め物 エビシユウマイ マンゴー缶 春雨サラダ
I初ギ-	548Kcal/2.9 g	504Kcal/3.2 g	609Kcal/2.7 g	502Kcal/3.3 g	658Kcal/3.6 g	544Kcal/2.5 g	606Kcal/2.9 g

※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。