



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（わかめ・葱） 高野豆腐の含め煮 春菊ともやしの二色和え 漬物 牛乳 しめじのみそ炒め	御飯 味噌汁（チンゲン菜・麩） 納豆 角天と大根の煮物 牛乳 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） ウインナーソテー 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳 黒豆	御飯 味噌汁（なす・豆苗） がんもの含め煮 チンゲン菜のチキン和え かつおおかか 牛乳 白菜の高菜炒め	鮭粥 味噌汁（葱・麩） ミートボールゆずおろし ブロッコリーサラダ 牛乳 玉葱のポン酢かけ	食パン・ロールパン メイプルジャム コーンスープ 野菜炒め 人参サラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（白菜・椎茸） 肉詰めいなりの煮物 とろろいも 牛乳 焼き厚揚げ
I初ギ-	437Kcal/3.2 g	467Kcal/2.7 g	519Kcal/3.0g	462Kcal/3.2 g	412Kcal/2.8 g	467Kcal/3.4 g	495Kcal/2.6 g
昼	すまし汁（貝割れ・舞茸） <u>A鶏そぼろ丼</u> Bかれいの田楽焼き （御飯） ごぼう甘辛炒め ほうれん草のしらす和え りんご	コンソメスープ <u>Aたらめのパン粉焼き</u> （御飯） Bスパゲティミート ソース ベーコンポテト ツナサラダ  みかん	御飯 すまし汁（しめじ・葱） <u>A豆腐ステーキ（肉</u> <u>味噌のせ）</u> Bますの南蛮漬け ブロッコリーソテー イタリアンサラダ 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） <u>Aめだいの胡麻照り</u> <u>焼き</u> B鶏肉のチーズ焼き きくらげ炒め もやし和え 漬物	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） <u>A洋風卵焼き</u>  Bあじの煮付け 冬瓜のべっこう煮 オクラのしらす和え パイン	御飯 味噌汁（キャベツ・かぶの葉） <u>A豚肉のハニーマス</u> <u>タード焼き</u> Bさばの塩焼き ぜんまいの煮物 春菊のお浸し 漬物	御飯 すまし汁（貝割れ・小松菜） <u>A赤魚の粕漬け</u> B和風ロールキャベ ツ 大根の含め煮 青菜のくるみ和え 漬物
AI初ギ-	490Kcal/3.0 g	532Kcal/2.9 g	553Kcal/3.1 g	481Kcal/4.0 g	553Kcal/3.0 g	515Kcal/3.2 g	456Kcal/3.6 g
BI初ギ-	504Kcal/2.4 g	556Kcal/3.6 g	515Kcal/3.2 g	477Kcal/3.9 g	481Kcal/3.5 g	479Kcal/3.5 g	431Kcal/4.0 g
おやつ	スイスロール・牛乳	メロンゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	クレープ・牛乳	ドームケーキ（チョコ）・牛乳	マスカットゼリー・ジョア	プリンムース・牛乳
おやつ I初ギ-	175kcal	111kcal	128kcal	147kcal	167kcal	122kcal	121kcal
夕	御飯 味噌汁（小松菜・人参） ほっけの塩焼き キャベツの洋風煮 漬物 いんげんの白胡麻和え	御飯 味噌汁（いんげん・舞茸） 鶏肉と里芋の煮物 卵豆腐～銀あん～ 浅漬け オクラのなめ茸和え	御飯 味噌汁（南瓜・えのき） 蒸しさわらの香味ポン酢かけ 五目炒り煮 洋梨缶 コーンのマカロニサラダ	御飯  かき玉汁 味噌カツ 切干大根のサラダ バナナ さつま芋の含め煮	御飯 すまし汁（しめじ・花麩） 鶏肉のにんにく焼き なすの生姜煮 白菜の浅漬け 大根のたらこ和え	御飯 味噌汁（豆腐・にら） ぶりの照り焼き かぶの煮物 黄桃缶 ちくわとモロヘイヤの和え物	御飯 味噌汁（かぶ葉・わかめ） 牛皿 キャベツのしその実和え みかん 春雨入り野菜ソテー
I初ギ-	466Kcal/3.3 g	474Kcal/3.8 g	568Kcal/3.6 g	673Kcal/2.8 g	467Kcal/3.0 g	546Kcal/3.1 g	537Kcal/3.6 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。