



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	2月17日 月	2月18日 火	2月19日 水	2月20日 木	2月21日 金	2月22日 土	2月23日 日
朝	御飯 味噌汁（しろな・麩） いわし蒲焼き ブロッコリーのしらす和え 漬物 牛乳 白菜の桜海老炒め	御飯 味噌汁（卵・えのき） 野菜ソテー オクラの和え物 ふりかけ 牛乳 いんげんの磯和え	ダブルソフト・バターロール マーガリン ポタージュ ツナのコンソメ煮 カリフラワーのピクルス風 牛乳	菜粥 味噌汁（しめじ・わかめ） さわら塩焼き チンゲン菜のお浸し 牛乳 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） 納豆 竹輪としろなの煮浸し 牛乳 焼きのり	御飯 味噌汁（小松菜・葱） 魚河岸の生姜醤油 いんげんのサラダ ふりかけ 牛乳 昆布巻き	御飯 味噌汁（うまい菜・えのき） ミートボール（黒酢） キャベツのツナ和え 漬物 牛乳 舞茸のバターソテー
I礼ギ	465Kcal/2.8g	440Kcal/2.7g	573Kcal/3.7g	361Kcal/2.4g	461Kcal/2.4g	440Kcal/2.7g	488Kcal/2.6g
昼	ゆかり御飯 味噌汁（三つ葉・舞茸） A彩り擬製豆腐 Bさばの照り焼き じゃが芋煮 もやしサラダ マンゴー缶	御飯 すまし汁（かまぼこ・葱） A豚肉とキャベツの炒め物 Bお魚ハンバーグ（照り焼きソース） なすの煮物 畑菜の胡麻和え 漬物	御飯 味噌汁（白菜・麩） A白身魚の野菜焼き B豚肉のトマトソースかけ 五目豆 海藻サラダ 漬物	御飯 味噌汁（豆腐・大根の葉） A豚肉の中華炒め B寄せ鍋風 ひじきの煮物 春菊わさび和え 黄桃缶	 Aめだいの味噌マヨ焼き（御飯・すまし汁） B肉うどん 海老ともやしの炒め物 青梗菜の菊花和え バナナ	味噌汁（うまい菜・揚げ） Aポークカレー Bかれいの煮付け（御飯） かにコロケ コールスローサラダ みかん	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A銀だらの照り焼き B鶏じゃが ごぼうの炒り煮 わかめの酢の物 漬物
AI礼ギ	525Kcal/3.2g	547Kcal/3.5g	520Kcal/3.6g	538Kcal/3.5g	552Kcal/3.3g	703Kcal/4.0g	523Kcal/3.0g
BI礼ギ	534Kcal/3.5g	491Kcal/3.2g	520Kcal/3.7g	518Kcal/3.6g	507Kcal/3.9g	562Kcal/3.2g	458Kcal/3.6g
おやつ	青梅ゼリー・牛乳	和のパンケーキ（きなこ）・牛乳	杏仁ムース・ジョア	チョコレート饅頭・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	ゆずムース・牛乳
おやつ I礼ギ	105kcal	125kcal	119kcal	137kcal	108kcal	165kcal	112kcal
夕	御飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚肉のオニオンソースかけ スパゲティーサラダ 大根の甘酢漬け 絹さやの卵とじ	御飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） さわらのバター醤油焼き かぶの水晶煮 洋梨缶 長芋のわさび和え	御飯 すまし汁（舞茸・かぶの葉） 鶏肉の生姜焼き マカロニのケチャップソテー りんご オニオンサラダ	御飯 味噌汁（いんげん・麩） 洋風卵焼き 冬瓜の煮物 キャベツの浅漬け 南瓜とチーズのマヨ和え	御飯 味噌汁（里芋・豆苗） 鶏ひき肉の味噌焼き ぜんまいの煮物 ティラミス かぶの梅添え	御飯 味噌汁（大根葉・かぶ） あじの山椒焼き 白菜の炒め煮 胡瓜の塩もみ ぬた	御飯 味噌汁（もやし・かぶの葉） 厚揚げの野菜あん さつま芋甘煮 パイン ブロッコリーの卵サラダ
I礼ギ	617Kcal/3.4g	529Kcal/3.0g	472Kcal/2.6g	600Kcal/3.2g	608Kcal/3.0g	457Kcal/3.8g	610Kcal/2.7g

※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。