

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（小松菜・しめじ） がんもの煮物 オクラのなめたけ和え 漬物 牛乳 いんげんのかつお和え	御飯 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 温泉卵 大根の炒め煮 牛乳 かきの重ね蒸し	食パン・ロールパン チョコジャム コンソメスープ ウインナーソテー カリフラワーサラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（茄子・貝割れ） いんげんとチキン炒め とろろいも 牛乳 めかぶ	御飯 味噌汁（かぶ・麩） かにかまの卵とじ 小松菜の笹かま和え ふりかけ 牛乳 カリフラワーとコーンのソテー	中華粥 味噌汁（玉葱・いんげん） さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳 キャベツのしらす和え	御飯 味噌汁（かぶ・かぶ葉） ベーコンソテー 青梗菜の二色和え ふりかけ 牛乳 ひきわり納豆
I補給	460Kcal/3.0g	528Kcal/2.6g	435Kcal/2.8g	420Kcal/2.8g	485Kcal/3.3g	395Kcal/3.8g	497Kcal/2.9g
昼	吉野汁 A親子丼 Bメバルの葱塩焼き（御飯） 竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え 漬物	御飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） Aますのちゃんちゃん焼き Bとんかつ 茄子の煮物 小松菜の生姜和え 佃煮	御飯 味噌汁（わかめ・えのき） Aチキンピカタ Bぶり大根 豆腐チャンプル 白菜の海苔和え 洋梨缶	 A味噌ラーメン Bすずきの照焼（御飯・味噌汁） かにシュウマイ 青梗菜ごま酢和え バナナ	御飯 味噌汁（三つ葉・玉葱） A白身魚のマヨ焼き Bチキントマト煮 冬瓜の煮物 オクラのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁（冬瓜・大根葉） A鶏肉のごま醤油焼き Bますのクリームソースかけ れんこんきんぴら 小松菜のお浸し 漬物	御飯 すまし汁（はんぺん・大根葉） Aさばの味噌煮 Bふくさ卵焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物 漬物
AI補給	554Kcal/3.9g	509Kcal/4.0g	543Kcal/2.9g	562Kcal/3.5g	495Kcal/2.9g	480Kcal/3.2g	520Kcal/4.0g
BI補給	430Kcal/3.9g	591Kcal/4.0g	538Kcal/3.4g	519Kcal/3.4g	507Kcal/2.9g	502Kcal/3.3g	502Kcal/3.8g
おやつ	こしあんどうら焼き・牛乳	吹雪饅頭・ジョア	マロンババロア・牛乳	パインゼリー・牛乳	メロンゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳
おやつ I補給	160kcal	177kcal	146kcal	110kcal	111kcal	194kcal	115kcal
夕	えびピラフ コンソメスープ ブロッコリーのフレンチサラダ カクテル缶 ワンタンのピリ辛醤油がけ	御飯 味噌汁（さつま芋・かぶの葉） 照り焼きハンバーグ ピーマンとハムソテー オレンジ 白菜の磯和え	御飯 味噌汁（麩・小松菜） あじのレモンポン酢焼き 南瓜サラダ 漬物 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（里芋・豆苗） 揚げたらのおろし煮 ブロッコリー炒め 漬物 胡瓜と人参のナムル	御飯 味噌汁（しめじ・いんげん） 里芋と豚肉の煮物 キャベツサラダ パイナップル れんこんのごま炒め	御飯 味噌汁（葱・わかめ） かれいのバター焼き ブロッコリーのマヨサラダ マンゴー缶 ジャガバター	御飯 味噌汁（白菜・麩） 豚肉の塩麴焼き 茄子とピーマンの炒め物 白桃缶 大根のなめ草和え
I補給	426Kcal/2.9g	508Kcal/4.0g	471Kcal/3.0g	508Kcal/3.7g	537Kcal/2.5g	609Kcal/2.5g	559Kcal/2.4g

※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。