





ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（さつま芋・葱） 角天の煮物 カリフラワーの和風和え 漬物 <small>牛乳 小松菜とエリンギのソテー</small>	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ ポークビーンズ 白菜のドレ和え 牛乳	御飯 味噌汁（うまい菜・しめじ） 納豆 なすの醤油煮 牛乳 玉葱のお浸し	しらす粥 味噌汁（もやし・舞茸） ちくわの炒り煮 かぶの甘酢漬け 牛乳 黒豆	御飯 味噌汁（大根・揚げ） ベーコン炒め 畑菜のおかか和え ふりかけ <small>牛乳 わかめのポン酢和え</small>	御飯 味噌汁（しろな・えのき） とりつくね 菜の花のお浸し のり佃煮 <small>牛乳 いんげん木耳炒め</small>	御飯 味噌汁（葱・しめじ） つみれの煮物 ほうれん草錦糸和え ふりかけ <small>牛乳 れんこんサラダ</small>
I礼ギ	476Kcal/3.2g	502Kcal/2.6g	506Kcal/2.7g	434Kcal/3.0g	457Kcal/3.2g	481Kcal/3.0g	486Kcal/3.1g
昼	～ひな祭り献立～  海鮮丼 すまし汁（あさり・三つ葉） 鶏肉と筍の煮物 菜の花の辛子和え	御飯 中華スープ A豚肉とキャベツの炒め物 Bかれいの南蛮漬け かぶの煮物 青梗菜のごま酢和え 漬物	御飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） Aぶりの西京焼き Bポークソテー ごぼうの炒め煮 ほうれん草磯和え 漬物	お赤飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） A鶏肉の竜田揚げ B白身魚のパン粉焼き さつま芋の煮物 白菜の青じそドレ和え フルーツ盛り合わせ	御飯 味噌汁（玉葱・麩） A金目鯛の煮付け B鶏肉のピザ焼き風 炒り豆腐 小松菜のお浸し 漬物	 Aきつねそば B牛肉のしぐれ煮（御飯・味噌汁） もやしの炒め物 温泉卵 カクテル缶	御飯 すまし汁（舞茸・貝割れ） Aめだいの柚庵焼き B肉じゃが マカロニカレーソテー なすの中華和え 漬物
AI礼ギ	433Kcal/2.8g	559Kcal/3.2g	535Kcal/3.7g	596Kcal/3.0g	499Kcal/3.1g	526Kcal/2.0g	543Kcal/3.3g
BI礼ギ		487Kcal/3.3g	525Kcal/4.0g	551Kcal/3.3g	530Kcal/3.0g	599Kcal/2.8g	575Kcal/3.6g
おやつ	いちごケーキ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	炭酸饅頭・ジョア	ピーチムース・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I礼ギ	184kcal	108kcal	113kcal	104kcal	120kcal	144kcal	163kcal
夕	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 <small>バナナ オクラのちくわのドレッシング和え</small>	御飯 味噌汁（里芋・いんげん） さわらの野菜蒸し ぜんまい煮 <small>みかん缶 ごぼうの味噌マヨ和え</small>	御飯 中華スープ えび玉風 オクラのくるみ和え 黄桃缶 から揚げ	御飯 味噌汁（絹さや・人参） たらの胡麻だれがらめ ほうれん草のソテー <small>佃煮 しめじと水菜のたらこソース和え</small>	御飯 味噌汁（茄子・三つ葉） 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ マンゴー缶 白菜サラダ	御飯 味噌汁（南瓜・大根葉） 白身魚の照り焼き ブロッコリーソテー 漬物 長芋の酢味噌がけ	御飯 味噌汁（青梗菜・豆腐） ハムカツ うどと胡瓜の梅肉和え りんご ちくわぶの甘辛煮
I礼ギ	572Kcal/3.0g	489Kcal/3.3g	572Kcal/3.1g	480Kcal/3.8g	531Kcal/2.5g	434Kcal/3.6g	584Kcal/3.7g

※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。