



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（もやし・豆苗） 麩の卵とじ 春菊和え ふりかけ 牛乳 なめ茸おろし	御飯 味噌汁（なす・えのき） 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え のり佃煮 牛乳 やわらかちりめん山椒	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ミートボールオニオンソース ツナとキャベツサラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（舞茸・畑菜） ちくわとかぶの煮物 とろろ 牛乳 しめじの味噌炒め	御飯 味噌汁（わかめ・もやし） 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳 金時豆	御飯 味噌汁（卵・三つ葉） じゃが芋炒め ブロッコリーのドレ和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	さつまいも粥 味噌汁（小松菜・えのき） がんもの煮物 青菜のお浸し 牛乳 ピーマンの桜海老炒め
I補給 -	464Kcal/3.0g	454Kcal/3.1g	468Kcal/2.3g	461Kcal/2.7g	487Kcal/2.7g	520Kcal/3.0g	433Kcal/2.6g
昼	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） A鶏肉のケチャップ 焼き Bマスの塩焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・かぶ） Aさばのみりん焼き Bチキンカツ 里芋の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 煮豆	御飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） Aかに入り卵焼き和 風あんかけ B豚肉の胡麻焼き 冬瓜の煮物 菜の花のお浸し 佃煮	味噌汁（白菜・麩） Aさわらのカレー風 味焼き（御飯） B焼きうどん ふきの炒め煮 オクラのなめ茸和え 洋梨缶	味噌汁（かぶ・大根葉） A中華旨煮丼 B白身魚の煮付け （御飯） れんこん炒め キャベツのマヨ和え パイナップル	御飯 味噌汁（大根・葱） Aたらのタルタル ソース焼き B麻婆豆腐  なすの醤油炒め ほうれん草のわさび和え バナナ	御飯 味噌汁（椎茸・大根の葉） A鶏肉のゆずソース Bぶりの粕漬け焼き 大根の土佐煮 もやしのポン酢和え 漬物
AI補給 -	501Kcal/3.4g	558Kcal/3.0g	458Kcal/3.4g	519Kcal/2.9g	542Kcal/2.9g	596Kcal/3.0g	475Kcal/2.9g
BI補給 -	528Kcal/3.4g	520Kcal/2.9g	500Kcal/3.4g	476Kcal/3.6g	465Kcal/2.8g	609Kcal/3.7g	505Kcal/3.4g
おやつ	マスカットゼリー・牛乳	カスタードケーキ・ジョア	いちごゼリー・牛乳	味噌饅頭・牛乳	スイスロールコーヒー・牛乳	クリームパン・牛乳	りんごムース・牛乳
おやつ I補給 -	110kcal	197kcal	110kcal	124kcal	179kcal	167kcal	107kcal
夕	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） あじの照り煮 豚肉と大根炒め マンゴー缶 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 豚肉とピーマン炒め 白菜のお浸し カクテル缶 ジャガバター	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） 赤魚の煮付け なすの味噌炒め みかん缶 いんげんの白胡麻和え	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ あさりと小松菜の炒め物 漬物 春雨サラダ	御飯 味噌汁（しろな・しめじ） メバルの梅肉焼き 冷奴 漬物 こんにゃくの炒め煮	御飯 味噌汁（玉葱・絹さや） 豚肉の香味焼き スパゲティソーテー 胡瓜の浅漬 白菜とちくわの和え物	御飯 すまし汁（麩・豆苗） かれいの大葉味噌焼き キャベツとチーズサラダ 黄桃缶 ごぼうの甘辛炒め煮
I補給 -	521Kcal/3.4g	516Kcal/3.0g	512Kcal/2.6g	533Kcal/4.0g	433Kcal/3.5g	503Kcal/3.2g	523Kcal/2.6g

※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。