



# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

曜日	3月17日 月	3月18日 火	3月19日 水	3月20日 木	3月21日 金	3月22日 土	3月23日 日
朝	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） お魚豆腐揚げ しろなの磯和え 漬物 牛乳 ぜんまい煮	御飯 味噌汁（畑菜・麩） 納豆 ハムとキャベツのソテー 牛乳 焼き厚揚げ	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） 温泉卵 里芋の煮物 牛乳 うぐいす豆	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） やわらかつみれの煮物 春菊のお浸し 漬物 牛乳 白菜の高菜炒め	菜粥 味噌汁（なす・麩） 肉詰いなり煮物 ブロッコリーのマヨポン酢和え 牛乳 玉葱の卵とじ	食パン・ロールパン ジャム ポタージュ 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（うまい菜・しめじ） 豆腐チャンプル 白菜のなめ苺和え ふりかけ 牛乳 ほうれん草のお浸し
I補給	477Kcal/3.7g	497cal/2.6g	493Kcal/2.3g	432Kcal/3.4g	493Kcal/3.2g	509Kcal/3.0g	438Kcal/3.1g
昼	御飯 味噌汁（白菜・わかめ） Aさわらの生姜煮 B肉豆腐 ごぼうの甘辛炒め 青梗菜のごま醤油和え 漬物	コンソメスープ Aキーマカレー B赤魚の山椒焼き（御飯） カニクリームコロッケ 人参サラダ みかん缶	御飯 味噌汁（もやし・いんげん） Aあじの七味焼き B豚肉の生姜焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物	たけのこ御飯 味噌汁（舞茸・ほうれん草） A鶏肉の香味焼き Bかれいのつけ さつま芋の甘煮 カリフラワーの甘酢和え りんご	 A野菜タンメン Bほっけの塩焼き（御飯・味噌汁） 餃子（野菜あんかけ） しろなのナムル カクテル缶	御飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） A白身魚の味噌煮 Bチキントマト煮 なすとピーマンの炒め物 ほうれん草和え 佃煮	御飯 すまし汁（麩・葱） A親子煮 Bマスのムニエル 大根金平 マカロニサラダ 漬物
AI補給	503Kcal/3.9g	607Kcal/3.1g	477Kcal/3.5g	545Kcal/3.3g	558Kcal/4.0g	481Kcal/4.0g	594Kcal/3.9g
BI補給	525Kcal/3.6g	534Kcal/2.9g	544Kcal/3.0g	503Kcal/3.6g	512Kcal/3.6g	513Kcal/3.8g	552Kcal/3.2g
おやつ	青りんごゼリー・ショア	ぶどうゼリー・牛乳	バナナクリームサンドケーキ・牛乳	おはぎ・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	抹茶どら焼き・牛乳	いちごムース・牛乳
おやつ I補給	105kcal	110kcal	187kcal	134kcal	110kcal	173kcal	107kcal
夕	御飯 味噌汁（豆腐・葱） 華風卵焼き もやしの中華炒め バナナ 空豆とえびのサラダ	御飯 味噌汁（じゃが芋・豆苗） 白身魚の焼き浸し きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草の辛し和え 大根のたらこ和え	御飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） 牛肉のバター醤油炒め 青菜のドレ和え いちごモンブラン 豆腐の田楽	御飯 すまし汁（かまぼこ・貝割れ） ぶり大根 春雨ソテー キャベツの浅漬 ごぼうの味噌マヨ和え	御飯 味噌汁（白菜・葱） メバルの照り焼き じゃが芋の炒め煮 漬物 きのこのみぞれ和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 豚肉の塩麹焼き 若竹煮 黄桃缶 ブロッコリーのマリネ	御飯 味噌汁（とろろ昆布・大根の葉） たらフライと帆立フライ キャベツの和え物 パイナップル 大学芋風
I補給	562Kcal/3.2g	522Kcal/4.0g	757Kcal/2.6g	528Kcal/3.8g	475Kcal/3.3g	559Kcal/3.0g	554Kcal/3.2g

※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。