



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月24日 月	3月25日 火	3月26日 水	3月27日 木	3月28日 金	3月29日 土	3月30日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（大根・葱） 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 梅干し 牛乳 白菜の桜海老炒め	御飯 味噌汁（大根葉・わかめ） かぶの煮物 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳 笹かまぼこ	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 焼きのり	クロワッサン・バターロール ジャム コンソメスープ ウイナーソテー もやしサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（豆腐・しめじ） いわしの蒲焼き チキンと春菊の和え物 漬物 牛乳 めかぶ	かにかま雑炊 味噌汁（なす・豆苗） 里芋の生姜煮 ほうれん草の和え物 牛乳 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁（うまい菜・玉葱） かにかまの卵とじ ブロッコリー和え 漬物 牛乳 舞茸のバターソテー
I補給	452Kcal/3.1g	425cal/3.1g	435Kcal/2.1g	452Kcal/2.6g	468Kcal/3.1g	375Kcal/3.5g	476Kcal/2.8g
昼	御飯 味噌汁（舞茸・かぶ葉） A豚肉の粕漬焼き Bマグロかつ 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物	 Aたらの和風ムニエル（御飯・味噌汁） B味噌ラーメン なすの含め煮 春雨サラダ 黄桃缶	味噌汁（豆腐・豆苗） A牛丼  B白身魚の葱塩ソース じゃがいも炒め 白菜のポン酢和え りんご	御飯 中華スープ Aますの中華煮 B鶏肉のチーズ焼き レンコン炒め しろなのごま和え 漬物	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） A豚肉と厚揚げの味噌炒め Bさばの塩焼き 大根のくず煮 カリフラワーのゆかり和え マンゴー缶	御飯 味噌汁（しろな・麩） Aあじフライとイカリングフライ Bポークソテー かぶのコンソメ煮 グリーンサラダ カクテル缶	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A赤魚のみりん漬け B鶏肉のクリーム煮 もやしの炒め煮 パンプキンサラダ 漬物
AI補給	519Kcal/3.4g	557Kcal/2.8g	551Kcal/3.0g	468Kcal/3.3g	495Kcal/2.5g	612Kcal/3.5g	505Kcal/3.1g
BI補給	529Kcal/3.1g	576Kcal/3.2g	490Kcal/3.0g	485Kcal/3.2g	511Kcal/2.7g	523Kcal/3.5g	586Kcal/3.8g
おやつ	こしあんドームケーキ・牛乳	焼きドーナツ・牛乳	スイスロール（バニラ）・牛乳	ライチゼリー・ショア	今川焼き（カスタード）・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給	168kcal	136kcal	175kcal	123kcal	168kcal	122kcal	114kcal
夕	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） あじの生姜焼き ふき炒め 白桃缶 オニオンサラダ	御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーのソテー 漬物 南瓜のマヨサラダ	御飯 味噌汁（キャベツ・麩） 和風卵焼き チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の浅漬け ちくわとモロヘイヤの和え物	御飯 味噌汁（じゃが芋・かぶの葉） ミートローフ ほうれん草サラダ バナナ 春雨入り野菜ソテー	チャーハン  中華スープ えびシュウマイ いんげんサラダ もやしのナムル	御飯 味噌汁（舞茸・葱） 鶏肉のガーリックバター醤油焼き きんぴらごま油炒め もやしと畑菜の和え物 もろきゅう	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 牛肉のオイスターソース炒め なすの信田煮 オレンジ トマトのオリーブ和え
I補給	501Kcal/3.3g	501Kcal/2.6g	484Kcal/3.9g	604Kcal/3.2g	517Kcal/4.0g	530Kcal/3.5g	604Kcal/3.0g

※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。