





# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（大根・絹さや） 白菜の煮物 オクラ和え ふりかけ 牛乳 京風五目豆腐	御飯 味噌汁（キャベツ・いんげん） さつま揚げの炒め煮 大根の和風マヨネーズ和え 漬物 牛乳 ひきわり納豆	ゆかり粥 味噌汁（豆腐・大根葉） 高野豆腐の煮物 もやしのゆず和え 牛乳 れんこんサラダ	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ オムレツ 菜の花のかにかま和え 牛乳	御飯 味噌汁（わかめ・舞茸） はんぺんチーズのせ焼き 春菊のなめたけ和え ふりかけ 牛乳 玉葱のお浸し	麦御飯 味噌汁（青梗菜・しめじ） 野菜ソテー とろろ 牛乳 いんげんの磯和え	御飯 味噌汁（白菜・麩） 温泉卵 小松菜の煮浸し 牛乳 キャベツのしらす和え
I補給	427Kcal/2.5g	510cal/3.0g	467Kcal/2.8g	439Kcal/2.7g	456Kcal/3.2g	413Kcal/2.7g	442Kcal/2.9g
昼	 Aたぬきうどん Bたらのピカタ（御飯・味噌汁） 鶏天ぷら キャベツのごま風味和え 洋梨缶	豆御飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） Aさわらの塩焼き B鶏肉のピリ辛焼き 豆腐の木の芽焼き ほうれん草の錦糸和え みかん缶	御飯 コンソメスープ A和風おろしハンバーグ Bかれいのおろし煮 ベーコンとカリフラワーソテー 青梗菜のおかか和え 煮豆	御飯 味噌汁（玉葱・麩） A白身魚の香味焼き B豚肉とたけのこの炒め物 がんもの煮物 春雨サラダ 黄桃缶	御飯 コンソメスープ Aポークチャップ B赤魚の中華ソース ふきの含め煮 ポテトサラダ 漬物	御飯 味噌汁（さつま芋・葱） A鶏肉のマスタード焼き Bぶりの粕漬け焼き かぶの土佐煮 ブロッコリーサラダ 漬物	御飯 味噌汁（ほうれん草・えのき） Aメバルの煮付け B鶏の照り焼き なすとピーマンの炒め物 もやしナムル 漬物
AI補給	503Kcal/3.4g	510Kcal/4.0g	544Kcal/3.0g	483Kcal/2.8g	521Kcal/2.9g	553Kcal/2.8g	487Kcal/3.2g
BI補給	510Kcal/2.5g	506Kcal/3.6g	466Kcal/3.2g	567Kcal/3.5g	432Kcal/2.9g	533Kcal/3.3g	523Kcal/3.2g
おやつ	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	ようかん・牛乳	ライチゼリー・牛乳	バニラクレープ・牛乳	パインゼリー・牛乳	カステラごま饅頭・ジョア	レアチーズムース・牛乳
おやつ I補給	188kcal	149kcal	107kcal	147kcal	110kcal	152kcal	115kcal
夕	御飯 味噌汁（畑菜・揚げ） 豚肉のトマトソースかけ ビーフン炒め カリフラワーサラダ 長芋のわさび和え	御飯 味噌汁（里芋・わかめ） 肉野菜のバターポン酢蒸し かぼちゃのごま煮 ザーサイ和え かぶの梅添え	御飯 味噌汁（じゃが芋・葱） ますの照り焼き しろなのチキン和え パイン ちくわぶの甘辛煮	御飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え コーンのマカロニサラダ	御飯 味噌汁（豆腐・小松菜） 干草焼き 大根の青じそドレ和え りんご 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（大根・大根葉） えびかつ 豚肉とたけのこの炒め物 バナナ オクラとちくわのドレッシング和え	御飯 中華スープ  麻婆豆腐 いんげんのくるみ和え マンゴー缶 焼き餃子
I補給	637Kcal/3.6g	488Kcal/3.4g	570Kcal/3.2g	600Kcal/2.7g	522Kcal/2.4g	605Kcal/3.1g	648Kcal/2.7g

※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。