



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	4月14日 月	4月15日 火	4月16日 水	4月17日 木	4月18日 金	4月19日 土	4月20日 日
朝 	御飯 味噌汁 (なす・三つ葉) ミートボールゆずおろし ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳 はんぺんバター焼き	御飯 味噌汁 (ほうれん草・人参) しらすの卵とじ オクラのお浸し 漬物 牛乳 しめじのみそ炒め	中華粥 味噌汁 (玉葱・いんげん) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳 ピーマンの桜海老炒め	御飯 味噌汁 (かぶ・かぶ葉) 野菜ソテー チンゲン菜の二色和え ふりかけ 牛乳 焼き厚揚げ	御飯 味噌汁 (キャベツ・貝割れ) 角天の煮物 カリフラワーの和風和え 梅干し 牛乳 玉葱のポン酢かけ	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ 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 なすの煮浸し 牛乳 白菜の高菜炒め
I補給 -	477Kcal/2.6g	479cal/3.0g	414Kcal/3.6g	462Kcal/2.6g	461Kcal/3.4g	422Kcal/2.2g	499Kcal/2.8g
昼 	御飯 味噌汁 (わかめ・葱) A揚げ豆腐の野菜あん Bあじの南蛮漬け 小松菜の炒め物 ブロッコリーのおろし醤油和え 漬物	御飯 コンソメスープ Aたらのムニエル (和風タルタル) Bチンゲン菜と豚肉 の炒め物 じゃが芋の煮物 しろなのわさび和え 漬物	御飯 味噌汁 (冬瓜・大根葉) A鶏肉のごま醤油焼 き Bますのクリーム ソースかけ れんこんきんぴら 小松菜のお浸し 漬物	菜飯 すまし汁 (はんぺん・大根葉) Aさばの味噌煮 Bふくさ卵焼き かぼちゃの煮物 もやしの和え物 漬物	 Aすすきの照焼 (御 飯・味噌汁) B肉そば たけのこの煮物 菜の花の辛子和え パイン	御飯 中華スープ A豚肉とキャベツの 炒め物 Bかれいの唐揚げ かぶの煮物 チンゲン菜のごま酢和え みかん缶	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 ほうれん草の磯和え 漬物
AI補給 -	615Kcal/3.3g	552Kcal/3.4g	480Kcal/3.2g	520Kcal/4.0g	460Kcal/3.2g	580Kcal/3.0g	535Kcal/3.7g
BI補給 -	458Kcal/3.9g	488Kcal/3.5g	516Kcal/3.4g	502Kcal/3.8g	483Kcal/4.0g	518Kcal/3.3g	534Kcal/4.0g
おやつ おやつ I補給 -	炭酸饅頭・ジョア 140kcal	和のパンケーキ (きなこ黒糖)・牛乳 125kcal	あんぱん・牛乳 196kcal 	メロンゼリー・牛乳 111kcal 	ピーチゼリー・牛乳 110kcal	いちご蒸しパン・牛乳 188kcal 	抹茶ムース・牛乳 108kcal
夕 	御飯 味噌汁 (南瓜・貝割れ) ぶりの煮付け 冬瓜の煮物 マンゴー缶 大根のなめ草和え	御飯 味噌汁 (もやし・麩) 鶏肉のチーズ焼き いんげんソテー バナナ 春雨サラダ	御飯 味噌汁 (葱・わかめ) かれいのバター焼き ブロッコリーとコーンのサラダ りんご ごぼうの甘辛炒め煮	御飯 味噌汁 (白菜・麩) 豚肉の塩麴焼き なすとピーマンの炒め物 白桃缶 いんげんの白胡麻あえ	御飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 漬物 白菜とちくわの和え物	御飯 味噌汁 (里芋・いんげん) さわらの野菜蒸し ぜんまい煮 かぶの浅漬け 空豆とえびのサラダ	御飯  中華スープ えび玉風 オクラのくるみ和え 黄桃缶 ワンタンのポン酢かけ
I補給 -	519Kcal/2.7g	516Kcal/2.8g	570Kcal/2.2g	574Kcal/2.4g	471Kcal/3.0g	501Kcal/3.3g	539Kcal/3.3g

※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。