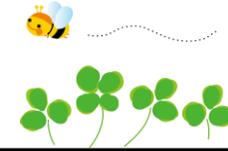


# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金	4月26日 土	4月27日 日
朝	御飯 味噌汁 (もやし・舞茸) ちくわの炒り煮 かぶのゆず和え 漬物 <small>牛乳 フロッコリーとコーンのバターソテー</small>	御飯 味噌汁 (大根・揚げ) キャベツの野菜炒め 畑菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 焼きさつま揚げ	御飯 味噌汁 (しろな・えのき) とりつくね 菜の花のお浸し 漬物 牛乳 わかめのポン酢和え	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ ポトフ ほうれん草サラダ 牛乳	御飯 味噌汁 (もやし・豆苗) 麩の卵とじ 春菊のドレ和え ふりかけ 牛乳 ひきわり納豆	御飯 味噌汁 (茄子・えのき) 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え 漬物 牛乳 焼きのり	和風雑炊 味噌汁 (白菜・若布) 松風焼き 春菊の和え物 牛乳 キャベツの桜海老炒め
I補給	418Kcal/2.8g	501Kcal/3.0g	456Kcal/3.1g	529Kcal/3.4g	528Kcal/3.0g	437Kcal/2.6g	467Kcal/3.5g
昼	御飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱)  A鶏肉の竜田揚げ  B白身魚のパン粉焼き さつま芋の煮物 白菜の青じそドレ和え 佃煮	御飯 味噌汁 (玉葱・麩)  A赤魚の煮付け  B鶏肉のピザ焼き風 炒り豆腐 小松菜のお浸し 漬物	 Aきつねそば  B豚肉の胡麻焼き (御飯・味噌汁) もやしの炒め物 温泉卵 バナナ 	御飯 すまし汁 (舞茸・貝割れ)  A銀ひらすの柚庵焼き  B肉じゃが マカロニカレーソテー なすの中華和え 漬物	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	☆みんなの日曜日☆  吉野家特製牛丼  味噌汁 (里芋・大根の葉) 青菜と大豆の白和え りんご
AI補給	566Kcal/3.1g	464Kcal/3.3g	563Kcal/2.0g	459Kcal/3.2g	499Kcal/3.4g	558Kcal/3.0g	549Kcal/3.6g
BI補給	521Kcal/3.4g	531Kcal/3.0g	611Kcal/3.0g	524Kcal/3.4g	526Kcal/3.4g	520Kcal/2.9g	
おやつ	マロンババロア・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	チョコドームケーキ・ジョア	ゆずムース・牛乳
おやつ I補給	146kcal 	122kcal	146kcal	153kcal	110kcal	179kcal	114kcal
夕	御飯 味噌汁 (絹さや・人参) たらの胡麻だれがらめ ほうれん草のソテー パイン ごぼうの味噌マヨ和え	御飯 味噌汁 (茄子・三つ葉) 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ マンゴー缶 ぬた	御飯 味噌汁 (南瓜・大根葉) 白身魚の照り焼き フロッコリーソテー 漬物 胡瓜と人参のナムル	御飯 味噌汁 (青梗菜・豆腐) ハムカツ きゅうりの梅肉和え 洋梨缶 ワンタンのピリ辛醤油がけ	御飯 味噌汁 (玉葱・かぶの葉) あじの照り煮 豚肉と大根炒め みかん缶 オクラのなめ茸和え	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 大学芋風	天津飯  中華スープ しゅうまい バンバンジー フロッコリーのマリネ
I補給	512Kcal/3.4g	556Kcal/2.7g	417Kcal/3.5g	583Kcal/3.8g	527Kcal/3.0g	522Kcal/2.7g	633Kcal/4.0g

※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。