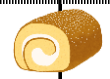


ケアハウス週間予定献立表

 【配布用】

	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦御飯 味噌汁（舞茸・畑菜） ちくわとかぶの煮物 とろろ 牛乳 きんぴらごぼう	御飯 味噌汁（わかめ・もやし） 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え ふりかけ 牛乳 うぐいす豆	クロワッサン・ロールパン ジャム コンソメスープ（畑菜・人参） ミートボール（オニオンソース） ツナとキャベツサラダ 牛乳	さつま芋粥 味噌汁（小松菜・えのき） がんもの煮物 うまい菜のお浸し 牛乳 玉葱の桜海老炒め	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） お魚豆腐揚げ しろなの磯和え たいみそ 牛乳 カリフラワーとコーンのソテー	御飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 納豆 野菜炒め 牛乳 いんげんのかつお和え 	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） 温泉卵 里芋の煮物 牛乳 オクラのポン酢和え 
I礼ギ -	444Kcal/2.8 g	477Kcal/2.7g	461Kcal/2.3g	449Kcal/2.8 g	489Kcal/3.6 g	478Kcal/2.7 g	465Kcal/2.4 g
昼	味噌汁（白菜・麩） <u>Aさわらのカレー風</u> <u>味焼き（御飯）</u> <u>B焼きうどん</u>  ふき炒め煮 オクラのなめ茸和え 洋梨缶	味噌汁（かぶ・大根葉） <u>A中華旨煮丼</u>  <u>B白身魚の煮付け</u> <u>（御飯）</u> れんこん炒め キャベツのマヨ和え パイン	御飯 味噌汁（大根・葱） <u>Aたらふのタルタル焼</u> <u>き</u> <u>B麻婆豆腐</u>  なすの醤油炒め 菜の花のわさび和え バナナ	御飯 味噌汁（椎茸・玉葱） <u>A鶏肉のゆずソース</u> <u>Bぶりの粕漬け焼き</u> 大根の土佐煮 もやしのポン酢和え 漬物	御飯 味噌汁（白菜・わかめ） <u>Aさばの生姜煮</u> <u>B肉豆腐</u>  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 <u>Aハヤシライス</u> <u>B赤魚の山椒焼き</u> <u>（御飯）</u> カニクリームコロッケ 人参サラダ りんご 	御飯 味噌汁（もやし・いんげん） <u>Aあじの七味焼き</u> <u>B豚肉の生姜焼き</u> 切干大根の炒め煮 カリフラワーサラダ 漬物
AI礼ギ -	520Kcal/2.9 g	544Kcal/2.9 g	589Kcal/3.0 g	475Kcal/3.2 g	513Kcal/3.8 g	605Kcal/3.2 g	474Kcal/3.5 g
BI礼ギ -	477Kcal/3.6 g	465Kcal/2.8 g	611Kcal/3.6 g	493Kcal/3.6 g	511Kcal/3.6 g	520Kcal/2.9 g	532Kcal/3.2 g
おやつ	味噌饅頭・牛乳	クリームパン・牛乳	バナナクリームサンドケーキ・ジョア	青りんごゼリー・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	スイスロール（コーヒー）・牛乳	りんごムース・牛乳
おやつ I礼ギ -	124kcal	167kcal	199kcal	110kcal 	110kcal 	179kcal 	107kcal
夕	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ あさりと小松菜の炒め物 漬物 かぼちゃのマヨサラダ	御飯 味噌汁（しろな・しめじ） めばるの梅肉焼き 冷奴 漬物 こんにゃくの炒め煮	御飯 味噌汁（玉葱・絹さや） 豚肉の香味焼き スパゲティソテー きゅうりの浅漬け 白菜サラダ	御飯 すまし汁（麩・豆苗） かわいいの大葉みそ焼き キャベツとチーズサラダ 黄桃缶 春雨入り野菜ソテー	御飯 味噌汁（豆腐・葱） 華風卵焼き もやしの中華炒め マンゴー缶 きゃべつの酢味噌和え	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 漬物 もやしナムル	御飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） 鶏肉のバター醤油炒め 青菜のドレ和え オレンジ 豆腐の田楽
I礼ギ -	559Kcal/3.7 g	433Kcal/3.5 g	512Kcal/3.3 g	542Kcal/2.9 g	518Kcal/3.6 g	453Kcal/3.7 g	525Kcal/2.6 g

※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。