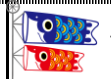




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） やわらかつみれの煮物 春菊のお浸し 漬物 牛乳 金時豆	御飯 味噌汁（麩・なす） 肉詰いなり煮物 ブロッコリーのマヨポン酢和え ふりかけ 牛乳 玉葱のお浸し	食パン・ロールパン ジャム ポタージュ 冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（うまい菜・しめじ） 豆腐チャンプル 白菜のなめ茸和え 漬物 牛乳 いんげんの磯和え	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 小松菜とエリンギのソテー	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 キャベツのしらす和え	中華粥 味噌汁（里芋・葱） 黒酢の肉団子 菜の花の和え物 牛乳 もやしの桜えび炒め
I礼ギ -	467Kcal/3.2 g	510Kcal/2.9g	493Kcal/3.1g	431Kcal/2.9 g	448Kcal/3.1 g	414Kcal/3.3 g	477Kcal/3.4 g
昼	五目おこわ風御飯 味噌汁 （舞茸・ほうれん草） 天ぷら （えび・なす・さつま芋） カリフラワーの酢の物 マンゴー缶 	 振替休日 A塩ラーメン  Bさわらの漬け焼き （御飯・味噌汁） 焼き餃子（野菜あんかけ） 青菜のナムル カクテル缶	御飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） A白身魚の味噌煮 Bチキントマト煮 若竹煮 ほうれん草の和え物 佃煮	御飯 すまし汁（麩・葱） A親子煮  Bマスのムニエル 大根金平 マカロニサラダ 漬物	御飯 味噌汁（えのき・かぶ葉） A豚肉の粕漬け焼き Bマグロカツ  里芋の煮物 スナップエンドウと卵の和え物 漬物	御飯 味噌汁（卵・三つ葉） A白身魚の和風ムニエル B豚肉の野菜炒め なすの含め煮 ごぼうサラダ 漬物	☆みんなの日曜日☆ コイチ特製カレー コンソメスープ 豆サラダ  福神漬
AI礼ギ -	546Kcal/2.9 g	547Kcal/4.0 g	402Kcal/4.0 g	594Kcal/3.9 g	545Kcal/3.1 g	547Kcal/3.2 g	698Kcal/3.7 g
BI礼ギ -		546Kcal/3.6 g	451Kcal/4.0 g	555Kcal/3.4 g	544Kcal/3.2 g	551Kcal/3.4 g	
おやつ	カープゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	抹茶どら焼き・ショア	きなこムース・牛乳	こしあんドームケーキ・牛乳	焼きドーナッツ・牛乳	ストロベリーケーキ・牛乳
おやつ I礼ギ -	 116kcal	139kcal	185kcal 	127kcal	168kcal	136kcal 	145kcal 
夕	御飯 すまし汁（かまぼこ・貝割れ） ぶり大根 春雨ソテー キャベツの浅漬 長芋のわさび和え	御飯 味噌汁（白菜・葱） 赤魚の照り焼き じゃが芋の炒め煮 漬物 わかめの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 豚肉の塩麴焼き なすとピーマンの炒め物 黄桃缶 かぶの梅添え	御飯 味噌汁（とろろ昆布・大根の葉） 白身魚フライ・帆立フライ キャベツの和え物 パイソ こんにゃくの田楽	御飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） あじの生姜焼き ふき炒め 白桃缶 白菜とハムのサラダ	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 バナナ きゅうりの酢味噌がけ	うなぎ御飯 すまし汁（えのき・三つ葉） かにの重ね蒸し 小松菜のお浸し トマトと空豆のシーザーサラダ
I礼ギ -	522Kcal/3.7 g	474Kcal/2.8 g	594Kcal/3.0 g	515Kcal/3.2 g	523Kcal/3.7 g	489Kcal/2.5 g	602Kcal/3.6 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。