



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	クロワッサン・ロールパン ジャム コンソメスープ ベーコンソテー もやしサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（豆腐・しめじ） いわしのかば焼き チキンと春菊の和え物 漬物 牛乳 もやしの高菜炒め	ほたて雑炊 味噌汁（なす・豆苗） 里芋の生姜煮 ほうれん草の和え物 牛乳 玉葱とコーン炒め	御飯 味噌汁（うまい菜・玉葱） かにかまの卵とじ ブロッコリーとコーンの和え物 漬物 牛乳 キャベツのお浸し	御飯 味噌汁（かぶ・絹さや） 納豆 白菜の煮物 牛乳 なめ茸おろし	御飯 味噌汁（キャベツ・えのき） さつま揚げの炒め煮 大根の和風マヨネーズ和え ふりかけ 牛乳 白菜の桜海老炒め	御飯 味噌汁（じゃが芋・葱） 高野豆腐の煮物 もやしのゆず和え 漬物 牛乳 小松菜とハムのソテー
I補給	469Kcal/2.6g	482Kcal/2.9g	405Kcal/3.9g	466Kcal/3.1g	458Kcal/2.8g	477Kcal/2.4g	443Kcal/2.8g
昼	御飯 中華スープ Aますのオイスターソース煮 B鶏肉のピカタ レンコン炒め しろなのごま和え 漬物	御飯 すまし汁（はんぺん・葱） A豚肉と厚揚げの味噌炒め Bさばの塩焼き 大根のくず煮 カリフラワーのゆかり和え マンゴー缶	御飯 味噌汁（しろな・麩） Aあじフライ・イカリ リングフライ Bポークソテー かぶのポトフ 野菜サラダ 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A赤魚のみりん漬け B鶏肉のクリーム煮 もやしの炒め煮 パンプキンサラダ 漬物	  Aたぬきうどん Bたらのムニエル（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・豆苗） Aさわらの塩焼き B鶏肉のピリ辛焼き きんぴらごま油炒め 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
AI補給	468Kcal/3.3g	494Kcal/2.5g	582Kcal/3.9g	507Kcal/3.2g	504Kcal/3.4g	496Kcal/4.0g	544Kcal/3.0g
BI補給	500Kcal/3.2g	475Kcal/2.7g	521Kcal/4.0g	588Kcal/3.9g	540Kcal/2.7g	492Kcal/3.7g	460Kcal/3.2g
おやつ	今川焼き（カスタード）・ショア	スイスロール（バニラ）・牛乳	チョコパン・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	ライチゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	ピーチムース・牛乳
おやつ I補給	180kcal	175kcal 	172kcal	122kcal 	111kcal	153kcal	106kcal
夕	御飯 味噌汁（じゃが芋・かぶの葉） ミートローフ ほうれん草サラダ バナナ ごぼうの甘辛炒め煮	チャーハン 中華スープ エビシュウマイ いんげんサラダ キャベツのわさび和え	御飯 味噌汁（舞茸・葱） 鶏肉のガーリックバター醤油焼き 畑菜の和え物 カクテル缶 ジャガバター	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 牛肉のオイスターソース炒め なすの信田煮 オレンジ 春雨サラダ	御飯 味噌汁（畑菜・揚げ） 豚肉のトマトソースかけ カリフラワーサラダ 佃煮 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（大根葉・わかめ） 肉野菜のバターポン酢蒸し 南瓜のごま煮 胡瓜の沢庵和え トマトとコーンのシーザーサラダ	御飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） さばの照り焼き しろなのチキン和え パイン さつま芋の含め煮
I補給	580Kcal/2.9g	495Kcal/3.8g	555Kcal/3.1g	540Kcal/3.1g	539Kcal/3.6g	505Kcal/3.5g	593Kcal/3.4g

※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。