

ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ オムレツ 菜の花のかにかま和え 牛乳	御飯 味噌汁（わかめ・キャベツ） はんぺんチーズのせ焼き 春菊のなめ茸和え ふりかけ 牛乳 白菜の高菜炒め	麦御飯 味噌汁（青梗菜・しめじ） とろろ 魚肉ソーセージソテー 牛乳 小松菜のしらす和え	御飯 味噌汁（白菜・麩） 温泉卵 小松菜の煮浸し 牛乳 しめじの味噌炒め	御飯 味噌汁（うまい菜・葱） 肉詰めいなりの煮物 キャベツのゆかり和え 漬物 牛乳 玉葱のポン酢かけ	菜粥 味噌汁（かぶ・豆苗） 炒り豆腐 オクラの中華和え 牛乳 ブロッコリーとコーンのバターソテー	御飯 味噌汁（小松菜・麩） 厚焼き卵 いんげんのごまマヨ和え 漬物 牛乳 ピーマンの桜海老炒め
I補給 -	430Kcal/2.6 g	455Kcal/3.3g	416Kcal/3.1g	470Kcal/2.7 g	460Kcal/3.3 g	460Kcal/2.9 g	524Kcal/2.9 g
昼	御飯 味噌汁（玉葱・麩） <u>A白身魚の香味焼き</u> <u>B豚肉と筍の炒め物</u> がんもの煮物 春雨サラダ 佃煮	御飯 コンソメスープ <u>Aポークチャップ</u> <u>B赤魚の中華ソース</u> ふきの含め煮 ポテトサラダ  漬物	御飯 味噌汁（さつま芋・葱） <u>A鶏肉のマスタード焼き</u> <u>Bぶりの粕漬け焼き</u> 大根の土佐煮 ブロッコリーサラダ 漬物	  <u>Aメバルの煮付け（御飯・味噌汁）</u> <u>B鶏南蛮そば</u> なすとピーマンの塩炒め もやしナムル  マンゴー缶 	 コンソメスープ <u>Aポークカレー</u> <u>B白身魚の焼き浸し（御飯）</u> カニクリームコロッケ 野菜サラダ  パイナップル 	御飯 すまし汁（麩・三つ葉） <u>Aあじの香味焼き</u> <u>B鶏肉の葱塩ソース</u> 里芋の煮物 菜の花の辛子味噌和え 漬物	味噌汁（白菜・貝割れ） <u>Aさばの生姜醤油焼き（御飯）</u> <u>B焼き鳥丼</u> かぶの水晶煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 洋梨缶
AI補給 -	468Kcal/3.6 g	504Kcal/2.9 g	549Kcal/2.8 g	517Kcal/3.3 g	624Kcal/3.3 g	457Kcal/4.0 g	516Kcal/3.1 g
BI補給 -	528Kcal/4.0 g	473Kcal/2.9 g	541Kcal/3.0 g	530Kcal/4.0 g	512Kcal/2.5 g	467Kcal/3.4 g	504Kcal/3.0 g
おやつ	バナナクレープ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	カステラごま饅頭・ショア	いちごゼリー・牛乳	和のパンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	プリンムース・牛乳
おやつ I補給 -	147kcal	111kcal 	152kcal	110kcal 	125kcal	185kcal	121kcal
夕	御飯 すまし汁（とろろ昆布・大根葉） 鶏肉のごま味噌焼き さつま芋の煮物 黄桃缶 もろきゅう	御飯 味噌汁（豆腐・小松菜） 干草焼き 大根のさっぱり和え りんご れんこんのごま炒め	御飯 味噌汁（なす・大根葉） えびかつ 豚肉と筍の炒め物 バナナ 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 いんげんのくるみ和え 漬物 ワンタンのピリ辛しょうゆかけ	御飯 味噌汁（絹さや・わかめ） 赤魚の漬け焼き 切り干し大根の炒め煮 漬物 ごぼうの味噌マヨ和え	御飯 味噌汁（舞茸・葱） 豚肉のにんにく醤油焼き もやしときゅうりの和え物 みかん缶 じゃが芋の田楽	御飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 牛肉と玉葱の煮込み しろなの炒め物 漬物 キャベツとハムのサラダ
I補給 -	561Kcal/2.6 g	538Kcal/2.4 g	584Kcal/2.8 g	539Kcal/2.9 g	465Kcal/3.8 g	526Kcal/3.3 g	485Kcal/3.9 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。