



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（キャベツ・大根葉） 納豆 じゃがいものそぼろ煮 牛乳 玉葱のツナマヨ和え	ダブルソフト・ロールパン ジャム コーンスープ ウインナーソテー ミモザサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（畑菜・麩） ちくわの煮物 白菜のおかか和え 梅干し 牛乳 キャベツの桜海老炒め	卵粥 味噌汁（もやし・葱） 厚揚げの吉野煮 キャベツのツナ和え 牛乳 ブロッコリーとハムのソテー	御飯 味噌汁（なす・三つ葉） ミートボールゆずおろし ほうれん草の白和え ふりかけ 牛乳 スパゲティサラダ	御飯 味噌汁（ほうれん草・人参） しらすの卵とじ オクラのお浸し 漬物 牛乳 焼きのり	御飯 味噌汁（えのき・絹さや） さつま揚げとピーマンの炒め物 菜の花の磯和え ふりかけ 牛乳 焼き厚揚げ
I初ギ-	563Kcal/2.9 g	584Kcal/3.4g	442Kcal/3.8g	462Kcal/2.9 g	500Kcal/2.6 g	445Kcal/2.7 g	466Kcal/2.7 g
昼	 Aあんかけうどん Bお魚ハンバーグ照り焼きソース（御飯・味噌汁） かにしゅうまい カリフラワーの中華サラダ マンゴー缶	御飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） Aほっけの塩焼き Bとんかつ  金平ごぼう 菜の花のかにかま和え 漬物	御飯 ワントンスープ A中華風卵焼き B鶏肉の生姜炒め なすの甘醤油煮 ほうれん草の和え物 黄桃缶	御飯 すまし汁（とろろ・貝割れ） Aたらのポテト焼き B鶏ひき肉の味噌焼き ひじきの五目煮 青梗菜の和風和え 漬物	御飯 味噌汁（わかめ・長葱） A揚げ豆腐の野菜あん Bあじの焼き南蛮漬け 小松菜の炒め物 ブロッコリーのおろし醤油和え 漬物	御飯 コンソメスープ Aほきのムニエル Bチンゲン菜と豚肉の炒め じゃが芋の煮物 しろなのわさび和え 漬物	御飯 味噌汁（じゃが芋・にら） A豚肉のケチャップ焼き B赤魚のみりん漬け焼き 大根のくず煮 カリフラワーのマヨサラダ 漬物
AI初ギ-	568Kcal/3.3 g	441Kcal/3.1 g	560Kcal/3.2 g	529Kcal/3.5 g	639Kcal/3.3 g	565Kcal/3.2 g	564Kcal/2.9 g
BI初ギ-	537Kcal/3.5 g	537Kcal/3.1 g	558Kcal/3.0 g	433Kcal/3.5 g	458Kcal/3.9 g	473Kcal/3.5 g	482cal/3.4 g
おやつ	ぶどうゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	杏仁ムース・牛乳	チョコパイ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	ずんだどら焼き・ショア	抹茶ムース・牛乳
おやつ I初ギ-	110kcal 	128kcal	113kcal	220kcal	110kcal	177kcal 	108kcal
夕	御飯 味噌汁（大根・三つ葉） 白身魚の揚げ煮 ほうれん草のごまよごし 佃煮 大学芋風	御飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 鶏肉の葱塩焼き 春雨と野菜の炒め物 バナナ オクラのなめ茸和え	御飯 味噌汁（しめじ・わかめ） ますの柚庵焼き さつま芋のサラダ きゅうりの浅漬け こんにゃくの炒め煮	えびピラフ  コンソメスープ カリフラワーサラダ みかん缶  春巻き	御飯 味噌汁（南瓜・貝割れ） ぶりの煮付け 冬瓜の煮物 洋梨缶 いんげんの白胡麻和え	御飯 味噌汁（もやし・麩） 鶏肉のチーズ焼き いんげんソテー パイナップル 大根のたらこ和え	御飯 中華スープ 白身魚のポン酢かけ ひじきの煮物 カクテル缶 胡瓜と人参のナムル
I初ギ-	579Kcal/3.8 g	525Kcal/3.0 g	505Kcal/3.0 g	525Kcal/3.2 g	511Kcal/2.6 g	478Kcal/2.8 g	486Kcal/3.1 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。