



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） かぶのそぼろ煮 白菜のお浸し 漬物 牛乳 いんげんのかつお和え	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ オムレツ キャベツサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（青梗菜・椎茸） いわしの蒲焼き 大根のゆず和え ふりかけ 牛乳 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁（豆腐・葱） 納豆 しろなと焼きちくわの煮浸し 牛乳 わかめのポン酢和え	かにかま雑炊 味噌汁（小松菜・えのき） 厚揚げの煮物 もやしと笹かま和え 牛乳 玉葱の桜海老炒め	御飯 味噌汁（揚げ・葱） ホタテの卵とじ うまい菜のおかか和え 漬物 牛乳 きんぴらごぼう	御飯 味噌汁（いんげん・舞茸） 肉詰めいなりの煮物 キャベツとツナの和え物 ふりかけ 牛乳 昆布豆
I補給 -	421Kcal/2.9 g	488Kcal/3.2g	464Kcal/2.7g	472Kcal/3.2 g	444Kcal/3.7 g	480Kcal/3.3 g	513Kcal/3.0 g
昼	御飯 味噌汁（卵・大根葉） Aあじフライとイカ リングフライ B鶏の治部煮 がんもの煮物 しろなのピーナッツ和え 漬物	 Aたちのマスタート 焼き（御飯・中華 スープ） B盛岡じゃじゃ麺風 豆腐チャンプル ほうれん草のわさび和え バナナ	御飯 味噌汁（さつま芋・三つ葉） A豚肉のごま味噌炒 め Bかれいの煮付け なすの含め煮 菜の花のサラダ 漬物	御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） A若鶏唐揚げ Bメバルの梅肉焼き 南瓜の煮物 キャベツのしその実和え 佃煮	味噌汁（里芋・わかめ） A豚丼   Bさば竜田揚げ（御 飯） れんこんきんぴら 白菜と春菊の和え物 りんご	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A鶏肉のハニーマス タード焼き  Bますの田楽焼き 青梗菜のバター炒め 冷奴 漬物	御飯 味噌汁（小松菜・麴） A銀ひらすの照り焼 き B豚肉と筍の炒め物 冬瓜の吉野煮 オクラのなめ茸和え 洋梨缶
AI補給 -	663Kcal/4.0 g	550Kcal/2.9 g	564Kcal/3.2 g	548Kcal/3.2 g	537Kcal/2.9 g	474Kcal/3.3 g	476Kcal/3.0 g
BI補給 -	498Kcal/3.5 g	555Kcal/3.7 g	473Kcal/3.8 g	469Kcal/4.0 g	640Kcal/2.7 g	421Kcal/3.8 g	487cal/3.7 g
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	チョコクレープ・牛乳	抹茶ゼリー・ジョア	パインゼリー・牛乳	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	レアチーズケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	153kcal	110kcal 	149kcal	134kcal	110kcal 	188kcal 	155kcal
夕	御飯 味噌汁（なす・かぶの葉） 豚肉の葱塩炒め アスパラサラダ オレンジ 野菜つまみれ煮	御飯  味噌汁（畑菜・麴） 鶏と根菜の旨煮 もやしの和え物 煮豆 エリンギとピーマンのソテー	御飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） 赤魚の山椒焼き ぜんまい煮 パイン キャベツの酢味噌和え	御飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） 和風卵焼き 冬瓜のえびあんかけ 黄桃缶 コーンのマカロニサラダ	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 白身魚の塩麹焼き ビーフン炒め 漬物 ブロッコリーのマリネ	御飯 味噌汁（じゃが芋・ほうれん草） さわらの煮付け なすのドレ和え マンゴー缶 春雨入り野菜ソテー	御飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） 和風ハンバーグ マカロニソテー 胡瓜の浅漬け オニオンサラダ
I補給 -	502Kcal/3.0 g	516Kcal/3.1 g	472Kcal/3.2 g	536Kcal/3.3 g	509Kcal/3.9 g	559Kcal/3.1 g	534Kcal/3.8 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。