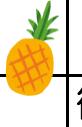


6月 ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

	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 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群	- 421Kcal/2.9g	- 488Kcal/3.2g	- 464Kcal/2.7g	- 472Kcal/3.2g	- 444Kcal/3.7g	- 480Kcal/3.3g	- 513Kcal/3.0g
昼	御飯 味噌汁（卵・大根葉） <u>Aあじフライとイカリングフライ</u> <u>B鶏の治部煮</u> がんもの煮物 しろなのピーナッツ和え 漬物	 <u>Aたらのマスター</u> <u>ド焼き（御飯・中華スープ）</u> <u>B盛岡じゃじゃ麺風</u>	御飯 味噌汁（さつま芋・三つ葉） <u>A豚肉のごま味噌炒め</u>  <u>Bかれいの煮付け</u>	御飯 味噌汁（玉葱・しめじ） <u>A若鶏唐揚げ</u> 	味噌汁（里芋・わかめ） <u>A豚丼</u>  <u>Bさば竜田揚げ（御飯）</u>	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） <u>A鶏肉のハニーマスタード焼き</u>  <u>Bますの田楽焼き</u>	御飯 味噌汁（小松菜・麩） <u>A銀ひらすの照り焼き</u>  <u>B豚肉と筍の炒め物</u>
A群	- 663Kcal/4.0g	- 550Kcal/2.9g	- 564Kcal/3.2g	- 548Kcal/3.2g	- 537Kcal/2.9g	- 474Kcal/3.3g	- 476Kcal/3.0g
B群	- 498Kcal/3.5g	- 555Kcal/3.7g	- 473Kcal/3.8g	- 469Kcal/4.0g	- 640Kcal/2.7g	- 421Kcal/3.8g	- 487Kcal/3.7g
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群	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 野菜つみれ煮	御飯 味噌汁（畑菜・麩） 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 せんまい煮	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	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 白身魚の塩麹焼き ビーフン炒め	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	御飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） 和風ハンバーグ マカロニソテー
I群	- 502Kcal/3.0g	- 516Kcal/3.1g	- 472Kcal/3.2g	- 536Kcal/3.3g	- 509Kcal/3.9g	- 559Kcal/3.1g	- 534Kcal/3.8g

\*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。