

ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 里芋の煮物 白菜のポン酢和え 漬物 牛乳 カリフラワーとコーンのソテー	御飯 味噌汁（かぶ・大根葉） ベーコンといんげんの炒め物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 ひきわり納豆	ゆかり粥 味噌汁（もやし・葱） 冬瓜の煮物 ほうれん草の磯和え 牛乳 金時豆	クロワッサン・ロールパン ジャム コンソメスープ ウインナーソテー もやしサラダ 牛乳	麦御飯 味噌汁（大根・貝割れ） とろろ 畑菜とさつま揚げの煮浸し 牛乳 玉葱の卵とじ	御飯 味噌汁（さつま芋・舞茸） 厚焼たまご オクラのお浸し ふりかけ 牛乳 いんげんの磯和え	御飯 味噌汁（なす・わかめ） ミートボール（ゆずおろし） しろなの和え物 漬物 牛乳 もやしの高菜炒め
I補給 -	488Kcal/2.9 g	506Kcal/3.0g	447Kcal/3.2g	484Kcal/3.0 g	450Kcal/2.7 g	493Kcal/3.0 g	432Kcal/3.1 g
昼	御飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） A豚肉の炒め物 Bマスの塩焼き ごぼうの甘辛煮 ハムとしろなのサラダ 漬物	 A肉そば Bさばの黒ごま焼き （御飯・味噌汁） じゃが芋煮 キャベツのおかか和え 黄桃缶	季節のメニュー 枝豆御飯  すまし汁 （つみれ・三つ葉） 鶏の紅天と野菜天 ぷら きゅうりの梅肉和え メロン 	御飯 味噌汁（里芋・いんげん） A赤魚の生姜煮 Bチキンソテー （照り焼きソース） 昆布の炒め煮 菜の花のお浸し 漬物	コンソメスープ Aキーマカレー Bあぶらかれいのバ ター焼き（御飯） コロッケ 野菜サラダ  パイ	御飯 味噌汁（白菜・にら） Aたらのタルタル焼 き B鶏肉の葱塩焼き ゴーヤチャンプル ほうれん草の辛子和え 漬物	御飯 中華スープ A豚肉のパン粉焼き Bあじの煮つけ 春雨の炒め物 大根サラダ 漬物
AI補給 -	466Kcal/3.5 g	648Kcal/4.0 g	568Kcal/3.4 g	463Kcal/3.8 g	609Kcal/2.6 g	551Kcal/3.9 g	586Kcal/2.8 g
BI補給 -	482Kcal/3.5 g	571Kcal/3.4 g		522Kcal/4.0 g	614Kcal/1.9 g	472Kcal/3.9 g	469cal/3.4 g
おやつ	ドームケーキ（カスタード）・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳	あじさいゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	ライチゼリー・牛乳	クリームパン・ジョア	いちごムース・牛乳
おやつ I補給 -	179kcal	117kcal	92kcal 	139kcal	111kcal	179kcal	107kcal 
夕	御飯 味噌汁（もやし・わかめ） かに玉 焼きビーフン カクテル缶 ほうれん草のナムル	御飯 味噌汁（なす・豆苗） チキンのトマトソースかけ 青梗菜炒め 漬物 大根のなめ苺和え	御飯 味噌汁（卵・かぶの葉） ほっけの七味焼き さつま芋の甘煮 佃煮 オクラとちくわのドレッシング和え	御飯 すまし汁（はんぺん・白菜） 肉豆腐 なすの味噌炒め みかん缶 南瓜のマヨサラダ	御飯 味噌汁（うまい菜・揚げ） さわらの香味焼き れんこんの塩麴炒め カリフラワーの甘酢漬 キャベツのわさび和え	御飯 味噌汁（小松菜・麩） 豚しゃぶ ふきの煮物 オレンジ かぶの梅添え	御飯 味噌汁（玉葱・大根葉） 白身魚の粕漬け焼き 冬瓜のうす煮 マンゴー缶 ぬた
I補給 -	541Kcal/3.1 g	459Kcal/2.6 g	541Kcal/3.5 g	614Kcal/2.6 g	529Kcal/3.2 g	445Kcal/2.7 g	466Kcal/2.7 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。