



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（小松菜・えのき） かにかまの卵とし カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ 牛乳 玉葱のお浸し	菜粥 味噌汁（玉葱・揚げ） いわしの蒲焼き ちくわと白菜の炒め物 牛乳 オクラのポン酢和え	御飯 味噌汁（なす・いんげん） 温泉卵 野菜炒め 牛乳 パンプキンサラダ	御飯 味噌汁（畑菜・椎茸） 納豆 じゃが芋のツナ炒め 牛乳 なめ茸おろし	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ 肉団子のオニオンソース ブロッコリーのマヨ和え 牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ・わかめ） 冬瓜の煮物 菜の花としらすの和え物 漬物 牛乳 玉葱とコーン炒め	御飯 味噌汁（しめじ・貝割れ） やわらかつみれの煮物 白菜と青梗菜の和え物 ふりかけ 牛乳 もやしの塩昆布炒め
I初ギ-	513Kcal/3.1 g	504Kcal/3.0g	559Kcal/2.5g	503Kcal/3.2 g	454Kcal/2.3 g	448Kcal/3.1 g	448Kcal/3.6 g
昼	御飯 味噌汁（さつまいも・貝割れ） Aぶりの味噌漬焼き B鶏肉のマスタード 焼き 茄子のひすい煮 キャベツの沢庵和え 煮豆	御飯 中華スープ A豆腐ステーキ中華 あん Bポークチャップ かにしゅうまい もやしサラダ 漬物	梅しそ御飯 味噌汁（しめじ・葱） A赤魚の塩麹焼き B豚肉の葱塩ソース 里芋の煮物 しろなのみぞれ和え パイ	御飯 味噌汁（豆腐・大根葉） A鶏肉の生姜焼き Bたらこの磯辺揚げ かぶの煮物 ほうれん草のお浸し 佃煮	 A白身魚の煮付け （御飯・味噌汁） B塩ラーメン ラタトゥイユ 青梗菜の胡麻和え マンゴー缶	御飯 中華スープ  A揚げ鶏のレモン ソースがけ Bあじの焼き浸し れんこんの旨煮 オクラのおかか和え 漬物	御飯 味噌汁（しろな・麴） Aさばの塩焼き B鶏肉のチーズ焼き 大根の生姜煮 わかめの酢の物 漬物
AI初ギ-	542Kcal/3.0 g	497Kcal/2.9 g	445Kcal/3.5 g	453Kcal/3.7 g	455Kcal/2.9 g	574Kcal/3.4 g	505Kcal/3.8 g
BI初ギ-	529Kcal/2.8 g	519Kcal/2.8 g	520Kcal/3.7 g	484Kcal/4.0 g	518Kcal/4.0 g	473Kcal/3.6 g	494cal/3.3 g
おやつ	ピーチゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	スイスロール（パニラ）・牛乳	オレンジゼリー・ジョア	焼きドーナツ（チョコ）・牛乳	今川焼き（カスタード）・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I初ギ-	110kcal	128kcal	175kcal	122kcal	136kcal	168kcal	107kcal
夕	えびピラフ コンソメスープ マカロニサラダ オレンジ じゃがバター	御飯 味噌汁（青梗菜・舞茸） 白身魚の揚げ浸し 大根きんぴら カクテル缶 きゅうりの酢味噌がけ	御飯 味噌汁（うまい菜・麴） 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 漬物 わかめの甘酢生姜和え	御飯 味噌汁（もやし・わかめ） 白身魚の甘酢あんかけ なすの炒め物 洋梨缶 春雨サラダ	御飯 具沢山汁 ふくさ卵焼き ごぼうのみそ炒め 漬物 冷奴	御飯 味噌汁（じゃが芋・絹さや） メバルの漬け焼き 炒り豆腐 オレンジ 長芋のわさび和え	御飯 味噌汁（卵・三つ葉） 豚肉のオイスター炒め カリフラワーのドレ和え 黄桃缶 ごぼうの甘辛炒め煮
I初ギ-	475Kcal/3.1 g	566Kcal/2.6 g	491Kcal/3.0 g	547Kcal/2.9 g	548Kcal/3.1 g	487Kcal/2.9 g	516Kcal/2.9 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。