



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	さつま芋粥 味噌汁（玉葱・絹さや） さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 しめじのみそ炒め	御飯 味噌汁（白菜・しめじ） 高野豆腐の含め煮 ツナとキャベツのサラダ 漬物 牛乳 小松菜とハムのソテー	御飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 牛乳 れんこんサラダ	御飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 肉詰めいなりの煮物 菜の花のくるみ和え 漬物 牛乳 白菜の高菜炒め	ダブルソフト・ロールパン ジャム パンプキンスープ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜のイタリアンサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（卵・貝割れ） ちくわの甘辛煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳 玉葱のポン酢かけ	御飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 納豆 えびと冬瓜の煮物 牛乳 キャベツのお浸し
I補給	450Kcal/2.7g	471Kcal/2.7g	492Kcal/2.6g	486Kcal/3.6g	574Kcal/3.1g	527Kcal/3.3g	458Kcal/2.6g
昼	 A冷やしそば B豚肉とキャベツの炒め物 （御飯・すまし汁） 枝豆とコーンのかき揚げ もやしごま和え マンゴー缶 	御飯 味噌汁（うまい菜・麩） A卵の千草焼き Bぶりの煮付け 筑前煮 春雨の中華和え 漬物	御飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） A豚肉のピリ辛焼き Bたらのタルタル焼き なすとピーマンの炒め物 オクラのポン酢和え 佃煮	味噌汁（舞茸・貝割れ） A三色丼  Bますのクリームソースかけ（御飯） じゃが芋の含め煮 大豆サラダ オレンジ 	お赤飯  味噌汁（もやし・豆苗） A鶏肉の玉葱ソース Bお魚ハンバーグ 照り焼きソース かぶのくず煮  カリフラワーのかにかま和え パイナップル 	コンソメスープ Aハヤシライス B白身魚のピカタ （御飯） ビーフンソテー キャベツサラダ  りんご 	御飯 味噌汁（南瓜・葱） A赤魚のごま焼き B豚肉の香味焼き 切干大根の煮物 胡瓜のポン酢和え 漬物
AI補給	456Kcal/2.8g	525Kcal/3.2g	534Kcal/3.4g	557Kcal/3.3g	509Kcal/3.0g	512Kcal/3.1g	441Kcal/3.5g
BI補給	575Kcal/3.2g	530Kcal/3.8g	530Kcal/3.5g	593Kcal/3.1g	452Kcal/3.3g	477Kcal/2.7g	522cal/3.5g
おやつ	あんぱん・牛乳	いちごゼリー・牛乳	和のパンケーキ（きなこ黒糖）・牛乳	ドームケーキ（こしあん）・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	コーヒーゼリー・ジョア	プリンムース・牛乳
おやつ I補給	196kcal	110kcal	125kcal	168kcal	165kcal	134kcal	121kcal
夕	御飯 味噌汁（畑菜・えのき） 白身魚の生姜煮 ブロッコリー和え物 漬物 こんにゃくの田楽	御飯 味噌汁（じゃが芋・葱） 豚肉の炒め物 青梗菜のお浸し 洋梨缶 茄子の生姜焼き	御飯 味噌汁（しろな・絹さや） 白身魚の葱醤油焼き ごぼうの甘辛炒め カクテル缶 もやしのナムル	御飯 味噌汁（なす・冬瓜） えびカツ ほうれん草のバターソテー 漬物 胡瓜とわかめの酢の物	御飯 味噌汁（畑菜・わかめ） あぶらかれの香味蒸し 五目豆腐 漬物 トマトとコーンのシーザーサラダ	御飯 味噌汁（白菜・大根葉） さばのみりん漬け焼き 小松菜と人参の炒め物 もずく酢 長芋の梅和え	御飯 味噌汁（絹さや・わかめ） 親子煮 ブロッコリーソテー バナナ オクラのなめ茸和え
I補給	477Kcal/3.8g	480Kcal/2.9g	519Kcal/2.7g	503Kcal/3.1g	533Kcal/3.0g	518Kcal/3.5g	546Kcal/3.3g

※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。