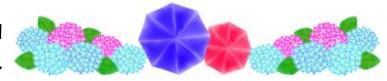




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	6月30日 月	7月1日 火	7月2日 水	7月3日 木	7月4日 金	7月5日 土	7月6日 日
朝	御飯 味噌汁（かぶ・葱） お魚豆腐揚げ しろ菜のごま和え ふりかけ 牛乳 白菜の桜海老炒め	御飯 味噌汁（大根・わかめ） 卵炒め 菜の花とチキンの和え物 漬物 牛乳 焼きのり	ゆかり粥 味噌汁（玉葱・豆苗） がんもの煮物 畑菜の磯和え 牛乳 うぐいす豆	食パン・ロールパン チョコジャム コンソメスープ ベーコンソテー うまい菜とツナのドレ和え 牛乳	御飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） 納豆 野菜つみれの煮物 牛乳 はんぺんバター焼き	御飯 味噌汁（舞茸・大根葉） だし巻き卵 ほうれん草のピーナッツ和え 漬物 牛乳 もやしのきんぴら	御飯 味噌汁（なす・えのき） いわしの蒲焼 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 小松菜とエリンギのソテー
I補給	511Kcal/3.1g	469Kcal/2.9g	445Kcal/2.9g	501Kcal/2.9g	500Kcal/2.8g	481Kcal/3.2g	502Kcal/2.3g
昼	御飯 味噌汁（豆腐・三つ葉） Aさばの南蛮漬け Bタンドリーチキン えびしゅうまい もやしの三色和え 漬物	御飯 味噌汁（舞茸・貝割れ） A肉じゃが Bますのみりん焼き キャベツのソテー カリフラワーのおかかマヨ和え 漬物	御飯 コンソメスープ Aたらのトマトソースかけ B鶏肉の山椒焼き かまぼことほうれん草の炒め物 スパゲティのフレンチサラダ 漬物	御飯 味噌汁（絹さや・わかめ） Aミートローフ Bあぶらかれの葱塩焼き ごぼうの旨煮 チンゲン菜の辛子和え 漬物	 A冷やし中華 Bかにかま入り卵焼き（御飯・中華スープ） 春巻き なすのお浸し 杏仁フルーツ	御飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） Aメバルのしそ塩麹焼き B豚しゃぶ 春雨の炒め物 しろ菜のドレ和え 漬物	御飯 味噌汁（じゃが芋・かぶの葉） A豚肉のにんにく醤油炒め Bあじのパン粉焼き さつま芋のレモン煮 豆腐サラダ 佃煮
AI補給	567Kcal/3.0g	594Kcal/3.5g	489Kcal/3.6g	527Kcal/3.4g	542Kcal/3.8g	429Kcal/3.4g	523Kcal/3.5g
BI補給	459Kcal/2.9g	478Kcal/3.2g	470Kcal/3.0g	497Kcal/3.2g	635Kcal/3.7g	485Kcal/3.2g	571cal/3.2g
おやつ	きなこムース・ジョア	抹茶どら焼き・牛乳	メロンゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	オレンジゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I補給	139kcal	173kcal	111kcal	139kcal	110kcal	167kcal	107kcal
夕	御飯 味噌汁（さつま芋・えのき） 豚肉の炒め物 ひじきサラダ 黄桃缶 こんにゃくの炒め煮	御飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） 白身魚の味噌焼き 白菜の塩昆布和え マンゴー缶 さつま芋の含め煮	御飯 味噌汁（里芋・葱） 麻婆豆腐 大根と大根葉の炒め煮 りんご キャベツとハムのサラダ	御飯 味噌汁（豆腐・三つ葉） カニコロケ&エビフライ 菜の花と白菜の和え物 オレンジ 大学芋風	御飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 赤魚の塩焼き かぶのうす煮 漬物 ごぼうの味噌マヨ和え	御飯 味噌汁（畑菜・人参） 鶏肉のゆず醤油ソース ブロッコリーのサラダ バナナ れんこんのごま炒め	御飯 味噌汁（青梗菜・麩） かれいの煮付け 里芋のごま煮 洋梨缶 空豆とえびのサラダ
I補給	527Kcal/3.3g	476Kcal/2.7g	583Kcal/3.9g	555Kcal/2.3g	444Kcal/3.7g	583Kcal/2.4g	497Kcal/2.7g

※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。