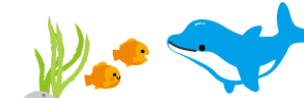




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） ウインナー炒め 白菜のお浸し 漬物 牛乳 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁（舞茸・豆苗） 納豆 青菜の炒め物 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 エビつみれのコンソメ煮 ポテトサラダ 牛乳	中華粥 味噌汁（玉葱・三つ葉） 厚揚げと冬瓜の煮物 もやしの生姜醤油和え 牛乳 ピーマンの塩昆布炒め	麦ご飯 味噌汁（小松菜・麩） 長いもとろろ 大根とさつま揚げの炒め煮 牛乳 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁（しめじ・揚げ） ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ 牛乳 揚げなすのドレ和え	ご飯 味噌汁（うまい菜・えのき） 麩の卵とし なすの昆布つゆ和え 梅干し 牛乳 ほうれん草のお浸し
I補給-/塩分	493Kcal/3.0 g	481Kcal/2.7g	507Kcal/3.1g	421Kcal/3.6 g	436Kcal/2.9 g	511Kcal/2.5 g	436Kcal/3.3 g
昼	 ちらし寿司  そうめん汁 野菜の炊き合わせ すいか 	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） <u>A白身魚の揚げびたし</u> <u>B中華風卵焼き</u> 大根の煮物 もやしの中華サラダ 漬物	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） <u>A豚肉の生姜焼き</u> <u>Bたらのみニエル</u> 炒り豆腐 春雨サラダ 漬物	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） <u>Aさばの塩レモン焼き</u> <u>B牛肉のゆず風味醤油炒め</u> 里芋の味噌煮 ブロッコリーのドレ和え 漬物	 <u>A親子煮(ご飯・味噌汁)</u> <u>Bたぬきうどん</u> 昆布と大豆の炒め煮 しろ菜の和え物 カクテル缶	 コンソメスープ <u>Aシーフードカレー</u> <u>Bとんかつ(ご飯)</u> 小松菜のバターソテー にんじんサラダ バナナ 	ご飯 味噌汁（白菜・わかめ） <u>Aぶりの七味焼き</u> <u>B鶏肉と野菜の煮物</u> かぶのコンソメ煮 トマトサラダ 漬物
AI補給-/塩分	499Kcal/3.0 g	467Kcal/3.4 g	504Kcal/3.5 g	509Kcal/3.0 g	567Kcal/3.4 g	520Kcal/4.4 g	501Kcal/3.6 g
BI補給-/塩分		500Kcal/3.8 g	472Kcal/3.5 g	475Kcal/3.1 g	515Kcal/4.0 g	539Kcal/2.5 g	481cal/3.5 g
おやつ	お星さまゼリー・牛乳	りんごムース・ショア	あんぱん・牛乳	ドームケーキ(カスタード)・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給-	98kcal	119kcal	196kcal	179kcal	128kcal	123kcal	165kcal
夕	ご飯 味噌汁（南瓜・大根葉） チキンステーキバターソース ちくわと蓮根の煮物 漬物 キャベツの酢味噌和え	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） 酢豚 あさりとブロッコリーの炒め物 黄桃缶 もろきゅう	ご飯 味噌汁（畑菜・卵） さわらの照り焼き いんげんのみょうが和え マンゴー缶 野菜つみれ煮	ご飯 コンソメスープ チーズハンバーグ 野菜サラダ りんご ちくわぶの甘辛煮	ご飯 味噌汁（かぶ・貝割れ） ますの煮付け 豚肉とごぼうの煮物 漬物 白菜サラダ	ご飯 味噌汁（豆腐・畑菜） 鶏肉の黒ごま焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 煮豆 コーンのマカロニサラダ	ご飯 味噌汁（もやし・かぶの葉） 豚肉の玉葱炒め キャベツの胡麻和え 昆布佃煮 豆腐の田楽
I補給-/塩分	576Kcal/3.6 g	516Kcal/2.9 g	528Kcal/3.0 g	537Kcal/2.8 g	463Kcal/3.4 g	552Kcal/2.7 g	540Kcal/3.0 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。