



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金	7月19日 土	7月20日 日
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） 納豆 冬瓜と竹輪の煮物 牛乳 わかめのポン酢和え	ご飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 温泉卵 キャベツとしらすの煮浸し 漬物 牛乳 昆布豆	ほたて風味雑炊 味噌汁（白菜・しめじ） 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごまマヨ和え 牛乳 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁（えのき・絹さや） さつま揚げとピーマンの炒め煮 菜の花の磯和え ふりかけ 牛乳 玉葱の卵とじ	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） かぶの鶏そぼろ煮 白菜のお浸し 梅干し 牛乳 いんげんの磯和え	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ウインナーソテー キャベツのドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（青梗菜・椎茸） いわしの蒲焼き 大根の柚子和え ふりかけ 牛乳 カリフラワーとコーンのソテー
I補給-/塩分	442Kcal/2.8g	466Kcal/2.8g	481Kcal/3.9g	453Kcal/2.9g	402Kcal/2.9g	406Kcal/3.2g	480Kcal/2.5g
昼	ご飯(B) 中華スープ A中華丼  Bさばの生姜焼き えびしゅうまい 胡瓜のおろしドレ和え 洋梨缶	ご飯 すまし汁（麩・葱） A鶏肉と厚揚げの煮物 Bますの香味焼き スパゲティーカレーソテー もやしの柚子風味和え 漬物	ご飯(A) 味噌汁(A) Aメバルの煮付け B盛岡じゃじゃ麺風 れんこん金平  かぶの甘酢漬け 黄桃缶	ご飯 味噌汁（里芋・にら） A豚肉のケチャップ焼き Bさわらのみりん漬 け焼き 大根のくず煮 カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（卵・大根葉） Aあじフライ& イカリングフライ B鶏の治部煮  豆腐揚げの煮物 しろ菜のピーナッツ和え 漬物	土用の丑の日  うな丼  すまし汁（畑菜・麩） うまい菜のごま油炒め 胡瓜の酢の物  りんご	ご飯 味噌汁（さつま芋・三つ葉） A豚肉のごま味噌炒め Bたらのマスタード 焼き なすの含め煮 菜の花の中華ドレ和え 漬物
AI補給-/塩分	567Kcal/3.1g	495Kcal/3.3g	469Kcal/2.6g	526Kcal/3.0g	642Kcal/4.1g	547Kcal/3.6g	564Kcal/3.2g
BI補給-/塩分	570Kcal/2.9g	452Kcal/3.3g	502Kcal/3.1g	470Kcal/3.6g	502Kcal/3.7g		544cal/3.4g
おやつ	豆乳焼きドーナツ・ジョア 	コーヒーゼリー・牛乳 	スイスロールバニラ・牛乳 	ずんだどら焼き・牛乳	マスカットゼリー・牛乳 	黒糖饅頭・牛乳	チーズムース・牛乳
おやつ I補給-	148kcal	122kcal	175kcal	165kcal	110kcal	153kcal	114kcal
夕	ご飯 味噌汁（さつま芋・にら） 白身魚のチーズ焼き 青梗菜のくるみ和え 漬物 オクラとえのきのドレッシング和え	ご飯 味噌汁（大根・豆苗） あぶらかれの南蛮漬け じゃが芋炒め マンゴー缶 ほうれん草のナムル	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のおかか和え 昆布佃煮 春雨入り野菜ソテー	ご飯 中華スープ 白身魚のおろしポン酢かけ ひじきの煮物 カクテル缶 フロコリーのマリネ	ご飯 味噌汁（なす・かぶ葉） 豚肉の葱塩炒め アスパラサラダ オレンジ じゃがバター	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） 鶏肉の根菜の煮物 茶碗蒸し 漬物 キャベツのわさび和え	ご飯 すまし汁（はんぺん・絹さや） 赤魚の山椒焼き ぜんまい煮 パイン わかめの甘酢生姜和え
I補給-/塩分	477Kcal/3.1g	589Kcal/2.8g	506Kcal/4.0g	506Kcal/3.1g	507Kcal/3.0g	499Kcal/3.5g	464Kcal/2.9g

※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。