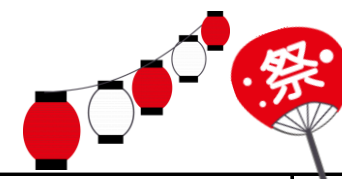




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（豆腐・かぶの葉） 納豆 しろ菜と竹輪の煮浸し 牛乳 白菜の塩昆布和え	かにかま雑炊 味噌汁（小松菜・えのき） 厚揚げの煮物 もやしとかにかまの和え物 牛乳 金時豆 	ご飯 味噌汁（揚げ・葱） ほたてフレーク卵とし うまい菜のわさび和え 漬物 牛乳 もやしのおかか炒め	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ 鶏肉のコンソメ煮 キャベツのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 里芋とかつおの煮物 白菜のポン酢和え 漬物 牛乳 ほうれん草とコーンの炒め物	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） ベーコンといんげんの炒め物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 オクラのポン酢和え	ご飯 味噌汁（キャベツ・葱） だし巻き卵 ほうれん草の磯和え 漬物 牛乳 なすの味噌炒め
I補給-/塩分	459Kcal/2.9 g	444Kcal/3.3g	484Kcal/3.5g	463Kcal/3.0 g	461Kcal/2.9 g	434Kcal/2.6 g	489Kcal/3.2 g
昼	ご飯 味噌汁（玉葱・しめじ） <u>A鶏の唐揚げ</u>  <u>Bメバルの梅肉焼き</u> 南瓜の煮物 キャベツのしその実和え 昆布佃煮	ご飯(B) 味噌汁（里芋・わかめ） <u>A豚丼</u>  <u>Bさばの竜田揚げ</u> れんこん金平 白菜と春菊の和え物 りんご	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） <u>A鶏肉のハニーマスタード焼き</u> <u>Bあぶらかれの田楽焼き</u> 青梗菜のバター炒め 冷奴  漬物	ご飯 味噌汁（白菜・麴） <u>A銀ひらすの黒ごま焼き</u> <u>B豚肉と竹の子の炒め物</u> 一口がんもの煮物 菜の花のなめ苺和え かぶの浅漬け		ご飯(B) 味噌汁(B)  <u>A肉そば</u> <u>Bぶりの照り焼き</u> じゃが芋の煮物 キャベツのおかか和え 洋梨缶	ご飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） <u>A鶏肉の生姜焼き</u> <u>Bあじのムニエル香味ソース</u> 冬瓜の煮物 胡瓜の甘酢漬け 漬物
AI補給-/塩分	543Kcal/3.2 g	531Kcal/2.9 g	469Kcal/3.3 g	507Kcal/3.3 g		628Kcal/4.5 g	469Kcal/3.5 g
BI補給-/塩分	464Kcal/4.0 g	638Kcal/2.7 g	432Kcal/3.7 g	495Kcal/4.1 g		549Kcal/3.4 g	513cal/4.2 g
おやつ	ぶどうゼリー・ジョア	バニラクレープ・牛乳	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	味噌饅頭・牛乳	ドームケーキ(こしあん)・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	プリンムース・牛乳
おやつ I補給-	122kcal 	147kcal	188kcal 	124kcal	168kcal	110kcal 	123kcal
夕	ご飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） かつお卵焼き 冬瓜のえびあんかけ 黄桃缶 胡瓜の酢味噌かけ	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 白身魚の塩麴焼き ビーフン炒め 漬物 ブロッコリーとコーンの青じそドレ和え	ご飯 味噌汁（ほうれん草・じゃが芋） さわらの煮つけ 揚げ茄子のドレ和え マンゴー缶 ごぼうの甘辛炒め煮	ご飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） 和風おろしハンバーグ マカロニソテー オレンジ 長芋のわさび和え	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） かに玉あんかけ 春巻き カクテル缶 畑菜の甘味噌和え	ご飯 味噌汁（なす・豆苗） チキンのトマトソースかけ 青梗菜の炒め物 漬物 南瓜のマヨサラダ	ご飯 味噌汁（卵・かぶの葉） ほっけの七味焼き さつま芋の甘煮 パイン もやしのナムル
I補給-/塩分	471Kcal/3.7 g	476Kcal/3.6 g	541Kcal/2.8 g	540Kcal/3.5 g	574Kcal/3.4 g	524Kcal/3.3 g	505Kcal/2.3 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。