



ケアハウス週間予定献立表


【配布用】

	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ハム入り野菜ソテー もやしサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（大根・貝割れ） とろろ 畑菜とさつま揚げの煮浸し 牛乳 白菜の塩昆布炒め	ご飯 味噌汁（かぶ・舞茸） 厚焼き玉子 キャベツのお浸し ふりかけ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（茄子・わかめ） ミートボール柚子おろし 青梗菜の和え物 漬物 牛乳 もやしのカレーソテー	ご飯 味噌汁（小松菜・えのき） はんぺんの卵とじ カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ 牛乳 ほうれん草のおかか和え	菜粥 味噌汁（かぶ・揚げ） いわしの蒲焼き 竹輪と白菜の炒め物 牛乳 玉葱のポン酢和え	ご飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 温泉卵 ベーコンと野菜炒め 牛乳 胡瓜の浅漬け
I補給 -/塩分	471Kcal/3.5g	414Kcal/2.3g	551Kcal/3.2g	448Kcal/3.0 g	484Kcal/3.0 g	517Kcal/3.2 g	475Kcal/2.6 g
昼	ご飯 味噌汁（里芋・いんげん） A赤魚の煮付け B肉豆腐  昆布の炒め煮 菜の花のお浸し 漬物	ご飯(B) コンソメスープ Aキーマカレー Bあぶらかれのバター焼き コロッケ トマトサラダ  パイナップル 	ご飯 味噌汁（白菜・葱） Aたらめのタルタル焼き B鶏肉の葱塩焼き  ゴーヤチャンプル ほうれん草の辛し和え 漬物	ご飯(B) 中華スープ(B) A冷やしそうめん B豚肉とキャベツの炒め物 かき揚げ(枝豆・コーン) 大根サラダ  マンゴー缶 	ご飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） Aぶりの味噌漬焼き B照り焼きハンバーグ 茄子のひすい煮 キャベツの沢庵和え 黄桃缶	ご飯 中華スープ A豆腐ステーキ野菜あん B麻婆茄子  かにしゅうまい もやしサラダ 漬物	梅しそご飯 味噌汁（しめじ・葱） Aさばの塩麹焼き B鶏肉のガーリックバターソースがけ 里芋の煮物 しろ菜のみぞれ和え 梨
AI補給 -/塩分	454Kcal/4.0 g	613Kcal/2.9 g	566Kcal/3.7 g	485Kcal/3.1 g	526Kcal/2.8 g	494Kcal/2.8 g	495Kcal/4.2 g
BI補給 -/塩分	539Kcal/4.0 g	582Kcal/2.0 g	488Kcal/3.7 g	594Kcal/2.5 g	561Kcal/3.1 g	559Kcal/3.2 g	492cal/3.8 g
おやつ	スイスロールコーヒーマル・牛乳	抹茶ムース・牛乳	ライチゼリー・ショア	吹雪饅頭・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	いちごムース・牛乳
おやつ I補給 -	179kcal	108kcal	123kcal	165kcal	110kcal	146kcal 	107kcal 
夕	ご飯 すまし汁（はんぺん・葱） チキンソテー照り焼きソース 茄子味噌炒め みかん缶 ブロッコリーのゆず和え	ご飯 味噌汁（うまい菜・揚げ） さわらの香味焼き れんこんの塩麹炒め カリフラワーの甘酢漬け さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） ポークチャップ ふきの煮物 オレンジ 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁（玉葱・大根葉） 白身魚の粕漬焼き 冬瓜のうす煮 煮豆 なすの生姜和え	野菜ピラフ コンソメスープ グリルチキン 野菜サラダ ワンタンのピリ辛醤油がけ	ご飯 味噌汁（青梗菜・舞茸） 白身魚の揚げ浸し 大根金平 カクテル缶 オクラのなめ茸和え	ご飯 味噌汁（うまい菜・麩） 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 漬物 かぶの梅和え
I補給 -/塩分	553Kcal/2.9 g	552Kcal/2.9 g	476Kcal/2.8 g	450Kcal/2.6 g	447Kcal/3.1 g	536Kcal/2.4 g	468Kcal/3.2 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。