



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

|              | 8月4日                                                                                        | 8月5日                                                                                                                                                                | 8月6日                                                                                                                                                                   | 8月7日                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8月9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8月10日                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 曜日           | 月                                                                                           | 火                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 日                                                                                                     |
| 朝            | ご飯<br>味噌汁（畑菜・椎茸）<br>納豆<br>じゃが芋のツナ炒め<br>牛乳<br>もやしの生姜醤油和え                                     | 食パン・ロールパン<br>ジャム<br>コンソメスープ<br>肉団子オニオンソース<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>牛乳                                                                                                      | ご飯<br>味噌汁（キャベツ・わかめ）<br>冬瓜と豚肉の煮物<br>菜の花しらす和え<br>漬物 牛乳<br>玉葱とコーンの炒め物                                                                                                     | ご飯<br>味噌汁（しめじ・貝割れ）<br>つみれの煮物<br>白菜と青梗菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳 うずら豆                                                                                                                                                                                                                                         | さつま芋粥<br>味噌汁（玉葱・絹さや）<br>さつま揚げと里芋の煮物<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>牛乳<br>白菜の高菜炒め                                                                                                                                                                                                                                                           | ご飯<br>味噌汁（もやし・豆苗）<br>高野豆腐の含め煮<br>ツナとキャベツのサラダ<br>漬物<br>牛乳 焼きのり                                                                                                                                                                                                                                            | ご飯<br>味噌汁（豆腐・わかめ）<br>大根とチキンの炒り煮<br>小松菜の和え物<br>ふりかけ<br>牛乳 卵サラダ                                         |
| I礼拝 -/塩分     | 486Kcal/3.1g                                                                                | 449Kcal/2.3g                                                                                                                                                        | 442Kcal/3.2g                                                                                                                                                           | 455Kcal/3.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 409Kcal/2.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 456Kcal/2.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 541Kcal/3.3 g                                                                                         |
| 昼            | ご飯<br>味噌汁（豆腐・大根葉）<br><br>A鶏肉の生姜焼き<br><br>Bたらの磯辺揚げ<br><br>かぶの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>佃煮           | ご飯(A)<br>味噌汁(A)<br><br>A白身魚のおろしがけ<br><br>B塩ラーメン <br><br>ラタトゥイユ<br>青梗菜の胡麻和え<br>バナナ | ご飯<br>中華スープ <br><br>A揚げ鶏のレモンソースがけ<br><br>Bあじの焼き浸し<br><br>レンコンの旨煮<br>オクラのおかか和え<br>漬物 | 焼きそば <br><br>お好み焼き <br><br>春巻き<br>じゃがバター  |  <br>かにかまちらし寿司<br><br>すまし汁 (麩・オクラ) <br>玉子豆腐あんかけ<br>ほうれん草の白和え<br>黄桃缶 |  <br>オムライス <br>コンソメスープ<br>青梗菜のソテー<br>白菜サラダ<br>梨 | ご飯<br>すまし汁（とろろ昆布・三つ葉）<br><br>A豚肉のピリ辛焼き<br><br>Bあぶらかれいのタルタルソース焼き<br><br>なすとピーマンの炒め物<br>オクラのポン酢がけ<br>漬物 |
| AI礼拝 -/塩分    | 456Kcal/3.6 g                                                                               | 467Kcal/2.9 g                                                                                                                                                       | 559Kcal/3.3 g                                                                                                                                                          | 621Kcal/3.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 474Kcal/4.2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 490Kcal/3.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 523Kcal/3.1 g                                                                                         |
| BI礼拝 -/塩分    | 480Kcal/3.8 g                                                                               | 533Kcal/4.7 g                                                                                                                                                       | 459Kcal/3.8 g                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 557cal/2.9 g                                                                                          |
| おやつ          | マスカットゼリー・ジョア                                                                                | 炭酸饅頭・牛乳                                                                                                                                                             | 今川焼カスタード・牛乳                                                                                                                                                            | いちごゼリー・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                             | きなこ黒糖パンケーキ・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | あんぱん・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | レアチョコケーキ・牛乳                                                                                           |
| おやつ<br>I礼拝 - | 122kcal  | 128kcal                                                                                                                                                             | 168kcal                                                                                                                                                                | 110kcal                                                                                                                                                                                                          | 125kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 196kcal                                                                                                                                                                                                             | 140kcal                                                                                               |
| 夕            | ご飯<br>味噌汁（もやし・わかめ）<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>なすの炒め物<br>パイン しろ菜のゆず香り和え                                | ご飯<br>具沢山汁<br>ひじきとえびの卵焼き<br>ごぼうの味噌炒め<br>漬物 冷奴                                                                                                                       | ご飯<br>味噌汁（じゃが芋・絹さや）<br>メバルの漬け焼き<br>炒り豆腐<br>カクテル缶 大根サラダ                                                                                                                 | ご飯<br>味噌汁（卵・三つ葉）<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>カリフラワーの中華和え<br>マンゴー缶 こんにゃくの炒め煮                                                                                                                                                                                                                                   | ご飯<br>味噌汁（畑菜・えのき）<br>白身魚の生姜煮<br>ブロッコリーのツナ和え<br>漬物 キャベツと魚肉ソーセージ炒め                                                                                                                                                                                                                                                              | ご飯<br>味噌汁（葱・麩）<br>豚焼肉 <br>筑前煮<br>漬物 かぶの塩昆布和え                                                                                                                                                                        | ご飯<br>味噌汁（しろ菜・絹さや）<br>さわらの葱醤油焼<br>ごぼうの甘辛炒め<br>オレンジ もろきゅう                                              |
| I礼拝 -/塩分     | 517Kcal/2.8 g                                                                               | 515Kcal/3.1 g                                                                                                                                                       | 478Kcal/3.0 g                                                                                                                                                          | 497Kcal/2.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 465Kcal/4.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 487Kcal/3.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 523Kcal/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。