



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月11日 月	8月12日 火	8月13日 水	8月14日 木	8月15日 金	8月16日 土	8月17日 日
朝	ご飯 味噌汁 (玉葱・かぶの葉) 厚揚げの煮物 菜の花のくるみ和え 漬物 牛乳 もやしのきんぴら	食パン・ロールパン ジャム パンプキンスープ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 白菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵・貝割れ) ちくわの甘辛煮 ポテトサラダ ふりかけ 牛乳 ピーマンの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁 (ほうれん草・麩) 納豆 冬瓜の旨煮 牛乳 キャベツのお浸し	ご飯 味噌汁 (かぶ・葱) お魚豆腐揚げ しろ菜のごま和え ふりかけ 牛乳 ほうれん草の桜海老炒め	ご飯 味噌汁 (大根・わかめ) スクランブルエッグ 菜の花とチキンの和え物 漬物 牛乳 揚げ茄子のドレッシング和え	ゆかり粥 味噌汁 (玉葱・豆苗) がんもの煮物 畑菜の海苔和え 牛乳 もやしの高菜炒め
I補給-/塩分	455Kcal/2.8g	552Kcal/3.0g	510Kcal/3.1g	473Kcal/2.5g	512Kcal/3.2g	540Kcal/3.0g	432Kcal/3.2g
昼	ご飯(B) 味噌汁(B) A鶏南蛮そば Bますのクリームソースかけ じゃが芋の含め煮 大豆サラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) A豚肉の玉葱ソース Bお魚ハンバーグ照り焼きソース かぶのくず煮 カリフラワーのかにかま和え 漬物	 なすの甘辛焼き丼 けんちん汁 きざみ昆布の煮物 ごま豆腐 金時豆	ご飯 味噌汁(南瓜・葱) A赤魚のごま焼き B豚肉の香味焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜のポン酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 (豆腐・三つ葉) A白身魚の南蛮漬け Bタンドリーチキン えびしゅうまい もやしの三色和え 漬物	ご飯 味噌汁 (舞茸・貝割れ) A肉じゃが Bあじの煮つけ キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 カリフラワーのおかかマヨ和え 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ Aたらのトマトソースかけ B鶏肉の山椒焼き ほうれん草とかまぼこの炒め物 スパゲティのフレンチサラダ 漬物
AI補給-/塩分	505Kcal/3.5g	536Kcal/2.8g	502Kcal/3.2g	433Kcal/3.3g	500Kcal/3.1g	554Kcal/4.0g	495Kcal/3.5g
BI補給-/塩分	576Kcal/3.0g	433Kcal/3.7g		478Kcal/3.4g	463Kcal/3.0g	467Kcal/3.7g	481cal/3.0g
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	ドームケーキこしあん・牛乳	練りきり・牛乳	メロンゼリー・ショア	酒饅頭・牛乳	バニラアイスクリーム・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給-	122kcal	168kcal	125kcal	123kcal	139kcal	213kcal	127kcal
夕	ご飯 味噌汁 (なす・冬瓜) えびカツ ほうれん草のバターソテー 漬物 大根のなめ苺和え	ご飯 味噌汁 (畑菜・わかめ) メバルの香味蒸し 五目豆腐 パイン キャベツの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 (白菜・大根葉) さばのみりん漬焼き 小松菜とチキンの炒め物 漬物 胡瓜と人参のナムル	ご飯 味噌汁 (絹さや・わかめ) 鶏ひき肉入り卵焼き ブロッコリーソテー バナナ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 (さつま芋・えのき) 豚肉と野菜の炒め物 ひじきサラダ 梨 こんにゃくの田楽	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) 白身魚の味噌焼き 白菜のお浸し マンゴー缶 大学芋風	ご飯 味噌汁 (里芋・葱) 麻婆豆腐 大根としらすの炒め煮 りんご いんげんの白胡麻和え
I補給-/塩分	518Kcal/2.9g	484Kcal/3.0g	507Kcal/3.6g	573Kcal/3.1g	494Kcal/3.1g	457Kcal/2.0g	558Kcal/3.1g

※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。