



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	食パン・ロールパン チョコジャム コンソメスープ ベーコンソテー 青菜とツナのドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・かぶの葉） 納豆 つみれの煮物 牛乳 玉葱の卵とじ	中華粥 味噌汁（舞茸・大根葉） ちくわの炒め煮 ほうれん草のピーナツ和え 牛乳 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁（なす・えのき） いわしの蒲焼き カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） ウインナーと野菜炒め 白菜のお浸し 漬物 牛乳 うぐいす豆	ご飯 味噌汁（舞茸・豆苗） 麩の卵とじ 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳 キャベツのごま和え	ご飯 味噌汁（うまい菜・えのき） 豆腐のひき肉包み揚げ煮 なすの昆布つゆ和え 梅干し 牛乳 オクラの青じそドレ和え
I補給-/塩分	479Kcal/2.8g	530Kcal/3.0g	419Kcal/3.8g	493Kcal/2.4 g	473Kcal/2.9 g	481Kcal/3.0 g	491Kcal/3.5 g
昼	ご飯 味噌汁（絹さや・わかめ）  Aカニクリームコ ロッケとエビフラ イ Bあぶらかれの葱 塩焼き ごぼうの旨煮 チンゲン菜の辛し和え 漬物	ご飯(B) 中華スープ A鶏そぼろ丼  B白身魚のみりん漬 焼き 春巻き 素揚げなすのお浸し 杏仁フルーツ	ご飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） Aメバルのしそ塩麹 焼き Bかにかま入り卵焼 き 春雨の炒め物 オクラのドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁（玉葱・しろ菜） A豚肉のにんにく醬 油炒め Bあじのパン粉焼き さつま芋のレモン煮 豆腐サラダ 昆布佃煮	ご飯(A) 味噌汁（うまい菜・えのき） Aさわらの照り焼き B焼きそば 餃子あんかけ キャベツサラダ  りんご	ご飯 味噌汁（じゃが芋・かぶの葉） A白身魚の揚げ煮 B鶏肉のごま焼き 大根の煮物 もやしの中華サラダ 漬物	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） A豚肉の生姜焼き Bますのムニエル 炒り豆腐 いんげんとみょうがの和え物 漬物
AI補給-/塩分	529Kcal/3.6 g	581Kcal/2.7 g	445Kcal/3.4 g	555Kcal/3.5 g	510Kcal/3.6 g	478Kcal/3.4 g	515Kcal/3.2 g
BI補給-/塩分	470Kcal/3.2 g	559Kcal/3.2 g	498Kcal/3.8 g	587Kcal/3.2 g	541Kcal/4.3 g	435Kcal/3.0 g	483cal/3.0 g
おやつ	パインゼリー・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	ゆずムース・牛乳	豆乳焼きドーナツ・牛乳	抹茶パンケーキ・ショア	チーズムース・牛乳
おやつ I補給-	76kcal 	110kcal 	139kcal	114kcal	136kcal	136kcal	114kcal
夕	ご飯 味噌汁（豆腐・三つ葉） ミートローフ 菜の花と白菜の和え物 オレンジ 里芋の含め煮	ご飯 味噌汁（小松菜・揚げ） 赤魚の塩焼き かぶのうす煮 漬物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁（畑菜・人参） 鶏肉のゆず醤油ソース ブロッコリーのサラダ バナナ ジャガバター	ご飯 味噌汁（キャベツ・麩） かれいの煮つけ チンゲン菜の胡麻和え 梨 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 味噌汁（南瓜・大根葉） 鶏肉バターソース レンコンと油揚げの煮物 漬物 長芋のわさび和え	ご飯 味噌汁（小松菜・わかめ） 肉団子の酢豚風 あさりとブロッコリーの炒め物 黄桃缶 胡瓜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁（畑菜・卵） 白身魚のピカタ マカロニサラダ マンゴー缶 なすの生姜焼き
I補給-/塩分	540Kcal/2.7 g	418Kcal/3.3 g	572Kcal/2.7 g	429Kcal/2.9 g	572Kcal/3.2 g	509Kcal/3.0 g	576Kcal/2.8 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。