



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 一口がんもの煮物 春菊のごま和え ふりかけ 牛乳 カリフラワーとコーンのソテー	ご飯 味噌汁(絹さや・わかめ) 納豆 竹輪と青梗菜の煮浸し 牛乳 オクラのポン酢和え	菜粥 味噌汁(しめじ・葱) 青菜のベーコン炒め いんげんのピーナッツ和え 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁(なす・貝割れ) 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 白菜の塩昆布炒め	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(えのき・畑菜) お魚豆腐揚げ キャベツのわさび和え ふりかけ 牛乳 胡瓜の浅漬け	ご飯 味噌汁(白菜・揚げ) ウインナーと野菜のソテー 青菜のお浸し 漬物 牛乳 キャベツのゆかり和え
I補給-/塩分	464kcal/2.5g	450kcal/2.4g	531kcal/3.1g	450kcal/2.7g	497kcal/3.0g	478kcal/3.3g	452kcal/3.4g
昼	ご飯(B) 味噌汁(B) <u>A冷やし鶏とろろそば</u> Bますの葱醤油焼き さつま芋のレモン煮 キャベツの磯和え マンゴー缶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・豆苗) <u>Aほっけの塩焼き</u> B鶏肉のガーリックソースがけ ごぼうの甘辛煮 春雨サラダ 漬物	きのこご飯 味噌汁(もやし・麩) <u>A豚肉のポン酢炒め</u> Bさわらのカレー風味焼き なすの含め煮 白菜サラダ  カクテル缶	ご飯 味噌汁(舞茸・いんげん) <u>Aたらフライとほたて風味フライ</u> B豚肉のピリ辛焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 もやしとかにかまサラダ 漬物	ご飯 中華スープ <u>A豚肉のオイスターソース炒め</u> B白身魚の梅肉焼き 切干大根の煮物 カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁(玉葱・かぶの葉) <u>Aあじの塩麹焼き</u> B鶏肉ときのこの炒め物 冬瓜の土佐煮 ブロッコリーのフレンチ和え 黄桃缶	ご飯 すまし汁(はんぺん・絹さや) <u>A鶏肉の照り焼き</u> Bたらのムニエル 五目豆腐 大根の胡麻ドレサラダ 昆布佃煮
AI補給-/塩分	503kcal/2.8g	523kcal/3.3g	573kcal/3.4g	548kcal/4.0g	501kcal/3.5g	466kcal/3.1g	521kcal/3.3g
BI補給-/塩分	552kcal/2.3g	577kcal/2.8g	610kcal/3.2g	516kcal/3.7g	448kcal/3.4g	475kcal/2.9g	508kcal/3.6g
おやつ	ピーチゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	あんぱん・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	炭酸饅頭・ジョア	バナナクリームサンドケーキ・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給-	110kcal 	146kcal	196kcal 	110kcal 	140kcal	187kcal 	127kcal
夕	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・貝割れ) さばの生姜煮 もやしとにらのソテー 煮豆 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁(冬瓜・小松菜) かにかま入り卵焼きあんかけ ひじきの煮物 パイナップル 胡瓜の酢味噌がけ	ご飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) あぶらかれいの味噌焼き 大根の煮物 漬物 かぶの梅和え	ご飯  味噌汁(わかめ・大根葉) 鶏肉のマヨネーズ焼き ピーマン炒め オレンジ 冷奴	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 赤魚のごま焼き かぶのくず煮 バナナ なすの生姜和え	チャーハン  中華スープ えびしゅうまい ほうれん草とコーンのサラダ 春巻き	ご飯 味噌汁(小松菜・麩) かれいの煮付け なすのピリ辛炒め 梨 オクラとえのきの青じそドレ和え
I補給-/塩分	518kcal/3.0g	498kcal/3.4g	471kcal/3.0g	548kcal/3.2g	484kcal/2.7g	591kcal/4.0g	477kcal/2.9g

※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。