



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ご飯 味噌汁(畑菜・玉葱) とろろ 豆腐包み揚げの煮物 牛乳 うすら豆	かにかま雑炊 味噌汁(なす・かぶの葉) いわしの蒲焼き ほうれん草の辛子和え 牛乳 玉葱とコーン炒め	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) 炒り豆腐 春菊のしらす和え たいみそ 牛乳 焼きのり	ご飯 味噌汁(しろ菜・麴) ちくわの卵とじ なすの昆布つゆ和え ふりかけ 牛乳 ほうれん草の磯和え	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 冬瓜とつみれの煮物 カリフラワーとツナの和え物 漬物 牛乳 キャベツのしらす和え	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ ベーコンソテー もやしと青菜の二色和え 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・人参) ミートボールオニオンソース ブロッコリーのかにかまドレ和え 漬物 牛乳 もやしのきんぴら
I補給-/塩分	535kcal/2.5g	460kcal/3.5g	443kcal/2.7g	516kcal/2.9g	444kcal/3.3g	437kcal/2.7g	497kcal/2.5g
昼	ご飯 味噌汁(里芋・葱) <u>Aメバルの香味蒸し</u> B牛肉のすき焼き煮 ブロッコリーガーリック炒め スパゲティサラダ 漬物	ご飯(A) 味噌汁(A) <u>A鶏肉のマスタード焼き</u> B温玉うどん  春巻き  オクラのおろしポン酢和え マンゴー缶	ご飯 味噌汁(卵・葱) <u>Aあぶらかれいのバター醤油焼き</u> B鶏肉のパン粉焼き 小松菜の煮びたし きゅうりとわかめの和え物 漬物	ご飯(B) コンソメスープ <u>Aチキンカレー</u> Bますのクリームソースかけ コロッケ グリーンサラダ  りんご	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) <u>Aぶりのみりん焼き</u> B豚肉と厚揚げの煮物 れんこんの塩麴炒め 青梗菜の磯和え 漬物	ご飯 中華スープ  <u>A麻婆なす</u> Bツナ入り卵焼き かぶの白煮 キャベツの中華和え 漬物	ご飯 味噌汁(白菜・かぶの葉) <u>Aさばの塩焼き</u> B豚肉ソテーおろしソースかけ マカロニソテー 春菊のなめ苺和え 漬物
AI補給-/塩分	497kcal/2.9g	575kcal/2.9g	462kcal/3.4g	626kcal/3.7g	506kcal/3.1g	516kcal/3.3g	487kcal/4.1g
BI補給-/塩分	532kcal/2.9g	468kcal/3.4g	492kcal/3.6g	562kcal/2.2g	492kcal/3.2g	445kcal/3.4g	523kcal/3.9g
おやつ	りんごムース・牛乳	コーヒーゼリー・ショア 	アイスクリーム・牛乳	いちごゼリー・牛乳 	酒饅頭・牛乳	クリームパン・牛乳	抹茶ムース・牛乳
おやつ I補給-	107kcal	134kcal	213kcal	110kcal	139kcal	167kcal	108kcal
夕	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) ポークピカタ キャベツのフレンチサラダ みかん缶 こんにゃくの炒め煮	ご飯 すまし汁(麴・豆苗) 白身魚の味噌煮 もやしとベーコンの炒め物 漬物 白菜と竹輪の和え物	ご飯 味噌汁(青梗菜・揚げ) 豚肉の生姜炒め 南瓜の甘煮 パイナップル かぶの塩昆布和え	ご飯 味噌汁(もやし・しめじ) さわらの野菜あんかけ 青菜の胡麻和え 大根浅漬 揚げ ブロッコリーの桜海老炒め	ご飯 味噌汁(小松菜・葱) 豆腐ハンバーグトマトソース 白菜のツナ和え 黄桃缶 ワンタンのピリ辛醤油かけ	ご飯 味噌汁(えのき・かぶの葉) 赤魚の山椒焼き 豆腐チャンプル 梨 わかめの甘酢生姜和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・大根の葉) 鶏肉の黒ごま焼き 里芋の味噌煮 バナナ もろきゅう
I補給-/塩分	547kcal/3.0g	409kcal/3.4g	532kcal/2.3g	486kcal/3.5g	559kcal/3.5g	464kcal/2.8g	482kcal/2.6g

※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。