ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） さつま揚げの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ふりかけ　牛乳 キャベツのお浸し	ゆかり粥 味噌汁（えのき・貝割れ） 高野豆腐の煮物 もやしの柚子醤油和え 牛乳 白菜の高菜炒め	ご飯 味噌汁（しろ菜・わかめ） 納豆 里芋の煮物 牛乳 ほうれん草の桜海老炒め	ダブルソフト・ロールパン ジャム コーンスープ ウインナーと野菜の炒め物 パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（なす・貝割れ） スクランブルエッグ 春菊とチキンのお浸し 漬物　牛乳 ピーマンの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁（玉葱・えのき） 冬瓜と車麸の煮物 ほうれん草とツナの磯和え ふりかけ　牛乳 たまごサラダ	ご飯 味噌汁（もやし・葱） はんぺんと玉葱の煮物 白菜の塩昆布和え 漬物　牛乳 揚げなすのドレッシング和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	441kcal/3.1ｇ	424kcal/3.1ｇ	481kcal/2.4g	581kcal/3.0ｇ	496kcal/3.2ｇ	532kcal/3.3ｇ	454kcal/2.8ｇ
昼	お赤飯　敬老の日 すまし汁 (はんぺん・三つ葉) 野菜天ぷら盛り合わせ 筑前煮 紅白なます 紅白ゼリー	ご飯 味噌汁(じゃが芋・葱) Aあじの生姜漬け焼き B肉団子の酢豚風 がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え りんご	ご飯 味噌汁(白菜・絹さや) A牛肉と野菜の炒め物 Bぶりの照り焼き 冬瓜の旨煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ Aたらのムニエル Bメンチカツとエビフライ ハムともやしの炒め物 いんげんのごま和え 漬物	ご飯(A) すまし汁(うまい菜・麸) A豆腐ステーキ豚野菜あん B和風ツナパスタ 大根金平 キャベツの酢味噌和え パイン	ご飯(B) 味噌汁(大根・豆苗) A豚丼 Bかにかま卵焼き甘酢あん なすの信田煮 チンゲン菜のナムル カクテル缶	ご飯 コンソメスープ A鶏肉のトマト煮 B白身魚のチーズ焼き 竹輪といんげんの炒め物 さつま芋サラダ 漬物
AIﾈﾙｷﾞｰ/塩分	509kcal/2.7ｇ	508kcal/3.3ｇ	470kcal/3.0ｇ	480kcal/3.4ｇ	580kcal/2.9ｇ	567kcal/2.8ｇ	490kcal/3.0ｇ
BIﾈﾙｷﾞｰ/塩分		579kcal/3.3ｇ	495kcal/3.3ｇ	552kcal/3.5ｇ	523kcal/3.9ｇ	535kcal/2.7ｇ	489kcal/3.3ｇ
おやつ	上用饅頭(赤)・牛乳	今川焼カスタード・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	ドームケーキチョコ・ジョア	きなこ黒糖パンケーキ・牛乳	ライチゼリー・牛乳	ストロベリーケーキ・牛乳
おやつ Iﾈﾙｷﾞｰ	156kcal	168kcal	110kcal	179kcal	125kcal	111kcal	145kcal
夕	ご飯 味噌汁(卵・大根葉) 白身魚の煮付け えびとカリフラワーのソテー 昆布佃煮　いんげんの白胡麻和え	ご飯 ワンタンスープ 千草焼和風あんかけ 春雨のピリ辛炒め 浅漬け　オクラのなめ茸和え	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・豆苗) あぶらかれいの大葉味噌焼き ごぼうのごま油炒め マンゴー缶　コーンのマカロニサラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・麸） 豚肉のケチャップ炒め ひじきの五目煮 オレンジ　胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁(じゃが芋・かぶの葉) メバルの葱焼き 大豆と昆布の煮物 漬物　ブロッコリーと竹輪のドレッシング和え	ご飯 味噌汁(南瓜・大根葉) あぶらかれいの香り蒸し レンコンの豚そぼろ炒め 漬物　ごぼうの味噌マヨ和え	ご飯 味噌汁（畑菜・わかめ） ますのちゃんちゃん焼き 冷奴 黄桃缶　野菜つみれ煮
Iﾈﾙｷﾞｰ/塩分	454kcal/3.7ｇ	524kcal/2.6ｇ	591kcal/2.6ｇ	500kcal/3.0ｇ	480kcal/3.9ｇ	533kcal/3.3ｇ	522kcal/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。