



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	9月22日 月	9月23日 火 	9月24日 水	9月25日 木	9月26日 金	9月27日 土	9月28日 日
朝	中華粥 味噌汁(里芋・絹さや) ツナと青菜の炒め物 しらすおろし 牛乳 いんげんの磯和え	ご飯 味噌汁(小松菜・葱) 焼き豆腐の煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳 うぐいす豆	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) オムレツ オクラのなめ茸和え 漬物 牛乳 キャベツの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁(南瓜・葱) 焼き竹輪の甘辛煮 青菜の辛し和え ふりかけ 牛乳 白菜の桜海老炒め	ダブルソフト・バターロール メープルジャム クリームスープ ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの胡麻ドレサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁(小松菜・えのき) とろろ 白菜と揚げの煮浸し 牛乳 カリフラワーのおかか和え	ご飯 味噌汁(うまい菜・しめじ) 魚河岸揚げ生姜醤油 キャベツの青じそドレ和え 漬物 牛乳 玉葱の玉子とじ
I補給-/塩分	434kcal/3.1g	444kcal/2.5g	443kcal/2.8g	432kcal/2.6g	569kcal/3.7g	407kcal/2.4g	449kcal/3.0g
昼	ご飯(B) コンソメスープ Aシーフードカレー Bチンゲン菜と豚肉の炒め物 ささみチーズフライ キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	五目ご飯 すまし汁(麩・三つ葉) A豚肉の黒ごま焼き Bたらの中華あんかけ 南瓜の鶏そぼろあんかけ もやしのわさび和え みかん缶	ご飯 味噌汁(うまい菜・麩) Aさばの粕漬焼き B肉じゃが  切り干し大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け 漬物	ご飯(B) コンソメスープ A肉そば Bえび玉甘酢あんかけ もやしと揚げの炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ マンゴー缶	ご飯(B) すまし汁(はんぺん・三つ葉) A焼き鳥丼  Bさわらの煮付け なすの味噌炒め ほうれん草の菊花和え オレンジ 	ご飯 味噌汁(卵・葱) Aぶりの山椒煮 B豚肉の葱塩炒め 里芋の煮っころがし もやしのごま和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) Aますの塩麹焼き B煮込みハンバーグ チンゲン菜と魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 漬物
AI補給-/塩分	673kcal/4.7g	572kcal/3.7g	541kcal/3.0g	637kcal/3.3g	520kcal/3.1g	527kcal/3.9g	525kcal/3.4g
BI補給-/塩分	626kcal/3.2g	540kcal/4.0g	539kcal/3.4g	538kcal/3.4g	470kcal/3.1g	523kcal/3.7g	599kcal/4.0g
おやつ	メロンゼリー・牛乳	水ようかん・牛乳 	ぶどうムース・牛乳 	吹雪饅頭・牛乳	バニラクレープ・牛乳	ずんだどら焼き・ショア	プリンムース・牛乳
おやつ I補給-	111kcal	120kcal	105kcal	165kcal	147kcal	177kcal	117kcal
夕	ご飯 味噌汁(大根・かぶの葉) 親子煮 春菊のピーナツ和え 漬物 もやしのナムル	ご飯 中華スープ 赤魚の照り煮 春雨マヨネーズサラダ 漬物 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 味噌汁(白菜・豆苗) 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の中華ドレ和え バナナ なすの生姜焼き	ご飯 貝たくさん汁 白身魚の七味焼き かぶの土佐煮 漬物 長芋のわさび和え	ご飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) アジフライとイカリングフライ 根菜煮 漬物 ブロッコリーとコーンの青じそドレ	ご飯 すまし汁(麩・貝割れ) 鶏の照り焼き 金平ごぼう 梨 胡瓜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁(大根・かぶの葉) 豚肉の中華炒め 冬瓜のくず煮 りんご しろ菜の甘味噌和え
I補給-/塩分	473kcal/3.4g	458kcal/2.6g	479kcal/2.5g	431kcal/3.5g	488kcal/3.4g	478kcal/3.0g	514kcal/3.3g

※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。