



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・舞茸) 高野豆腐吹き寄せ なすの和風ドレ和え ふりかけ ふりかけ いんげんの甘辛炒め	ご飯 味噌汁(もやし・揚げ) 厚焼き玉子 しろ菜のおかか和え 漬物 牛乳 はんぺんのバター焼き	梅しそ粥 味噌汁(麩・大根葉) さつま揚げの甘辛煮 ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 白菜の鶏そぼろ炒め	食パン・バターロール ジャム パンプキンスープ ミートボールオニオンソース 大根の柚子風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(なす・三つ葉) かぶとツナの煮物 チンゲン菜のわさび和え 漬物 牛乳 昆布豆	麦ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) スクランブルエッグ オクラの生姜和え ふりかけ 牛乳 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 味噌汁(さつま芋・葱) 厚揚げの含め煮 青菜とかにかまの醤油マヨ和え 漬物 牛乳 もやしの金平
I補給-/塩分	451kcal/2.6g	470kcal/2.9g	393kcal/4.0g	469kcal/2.5g	404kcal/3.0g	513kcal/3.1g	514kcal/3.0g
昼	ご飯 味噌汁(キャベツ・葱) A酢豚  Bメバルの煮付け 焼き餃子 ほうれん草のナムル 漬物	ご飯 すまし汁(豆腐・貝割れ) Aさばの照り焼き B豚肉とキャベツの 味噌炒め 竹輪とレンコンの旨煮 いんげんのくるみ和え うぐいす豆	ご飯(A)  味噌汁(A) Aチキンチャップ Bシーフードちゃん ぽん麺 素揚げなすの煮浸し 青菜の和え物 カクテル缶	ご飯 赤だし(なめこ・豆苗) A豚肉豆腐 Bツナ入り卵焼き和 風あんかけ じゃが芋炒め煮 もやしのポン酢和え 漬物	ご飯 のっぺ汁  Aますの塩焼き B豚肉ともやしの炒 め物 白菜の煮物 スパゲティサラダ りんご	ご飯 すまし汁(かまぼこ・葱) Aポークソテー Bあじの生姜焼き かにしゅうまい 春菊のピーナツ和え 漬物	ご飯 味噌汁(椎茸・三つ葉) メンチカツ  冬瓜と竹輪の煮物 しろ菜とえのきの辛し和え 金時豆
AI補給-/塩分	577kcal/3.5g	531kcal/3.3g	551kcal/2.7g	522kcal/3.2g	523kcal/2.4g	577kcal/3.6g	568kcal/3.4g
BI補給-/塩分	501kcal/3.6g	522kcal/3.1g	429kcal/4.0g	526kcal/3.4g	572kcal/2.9g	478kcal/2.9g	
おやつ	チョコ饅頭・牛乳	パインゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	スイスロールバニラ・牛乳	ピーチゼリー・ジョア	抹茶ムース・牛乳
おやつ I補給-	139kcal	110kcal 	185kcal	110kcal	175kcal 	122kcal 	108kcal
夕	ご飯 味噌汁(小松菜・麩) 赤魚のみりん焼き さつま芋の煮物 漬物 胡瓜の酢味噌がけ	ご飯  味噌汁(里芋・三つ葉) 鶏肉のハニーマスタード焼き かぶのかにかまあんかけ マンゴー缶 キャベツのわさび和え	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) あぶらかれのマヨネーズ焼き カリフラワー炒め 漬物 オクラの青じそドレ和え	ご飯 味噌汁(冬瓜・椎茸) 銀ひらすの照り焼き ひじきの五目煮 バナナ ブロッコリーのマリネ	野菜ピラフ コンソメスープ グリルチキン キャベツのレモンドレサラダ コロッケ	ご飯 味噌汁(えのき・豆苗) お魚ハンバーグ照り焼きソース ほうれん草とベーコンの炒め物 梨 白菜の磯和え	ご飯 中華スープ 鶏肉の葱塩炒め 大根サラダ  オレンジ ごぼうの甘辛炒め煮
I補給-/塩分	500kcal/2.6g	471kcal/2.6g	503kcal/2.8g	533kcal/3.0g	533kcal/2.8g	450kcal/3.6g	434kcal/2.5g

※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。