



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月6日 月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月11日 土	10月12日 日
曜日							
朝	ダブルソフト・バターロール メープルジャム コンソメスープ トマトオムレツ カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・三つ葉） 納豆 小松菜と竹輪の炒め物 牛乳 オクラのポン酢和え	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） 一口がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 漬物 牛乳 キャベツの味噌炒め	ご飯 味噌汁（冬瓜・わかめ） いわしの蒲焼き オクラのなめ茸和え ふりかけ 牛乳 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 味噌汁（しめじ・絹さや） はんぺんの煮物 ブロッコリーのごま和え 漬物 牛乳 金時豆	麦ご飯 味噌汁（うまい菜・麩） とろろ 高野豆腐の煮物 牛乳 焼きのり	ほたて風味雑炊 味噌汁（もやし・豆苗） 野菜つみれの煮物 春菊の辛し和え 牛乳 玉葱とコーン炒め
I補給-/塩分	520kcal/3.0g	454kcal/2.4g	435kcal/3.1g	500kcal/2.7g	477kcal/3.1g	423kcal/2.0g	429kcal/4.2g
昼	ご飯 味噌汁（しろ菜・麩） A鶏肉の塩麹焼き Bあじの香味焼き 南瓜の甘煮 れんこんとツナのサラダ 昆布佃煮	ご飯(B) 味噌汁（もやし・大根葉） Aソースカツ丼 Bさわらのバター チーズ焼き かぶと油揚げの含め煮 アスパラサラダ 胡瓜の浅漬け	ご飯 味噌汁（えのき・豆苗） Aたらのパン粉焼き B鶏肉のゆず醤油 ソース ごぼうとさつま揚げの炒り煮 白菜と青じその実和え うずら豆	ご飯(B) 味噌汁（B） Aきつねうどん B赤魚の照り煮 竹輪の磯辺揚げ 素揚げ茄子のごま醤油和え みかん缶	ご飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） Aぶりの漬け焼き B豚バラと大根の煮 物 ほうれん草の煮びたし もやしの和え物 漬物	ご飯 味噌汁（南瓜・葱） Aさばの照り焼き Bチキンピカタ カリフラワーとピーマンのソテー キャベツとチーズのサラダ 漬物	ご飯(B) 中華スープ A中華丼 Bますの南蛮漬け しろ菜の炒め物 きのこのおろし和え マンゴー缶
AI補給-/塩分	502kcal/3.5g	526kcal/3.5g	566kcal/3.0g	480kcal/3.9g	497kcal/3.6g	483kcal/3.2g	574kcal/2.6g
BI補給-/塩分	494kcal/3.5g	497kcal/3.3g	571kcal/2.9g	558kcal/2.9g	506kcal/3.3g	478kcal/3.2g	493kcal/2.5g
おやつ	バウムクーヘン・牛乳	プリンムース・ショア	コーヒーゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	バナナクリームサンドケーキ・牛乳	クリームパン・牛乳	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給-	137kcal	135kcal	122kcal	153kcal	187kcal	167kcal	153kcal
夕	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・葱） メバルの生姜煮 素揚げ茄子のごま味噌炒め りんご かぶの梅和え	ご飯 味噌汁（卵・貝割れ） 白身魚の梅肉焼き じゃが芋のコンソメ煮 梨 白菜のゆかり和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 青菜の中華ドレ和え バナナ さつま芋の甘煮	菜飯 味噌汁（キャベツ・人参） 干草焼和風あんかけ 春雨サラダ 漬物 ブロッコリーの桜海老炒め	ご飯 味噌汁（小松菜・舞茸） 鶏肉のカレー風味焼き かぶの土佐煮 黄桃缶 中華豆腐	ご飯 コンソメスープ 豚肉トマトソース なすの含め煮 パイナップル 大根と貝割れのサラダ	ご飯 すまし汁（麩・貝割れ） かれいの焼きびたし ピーマン炒め 漬物 胡瓜の旨塩和え
I補給-/塩分	469kcal/2.8g	447kcal/3.1g	555kcal/2.8g	527kcal/3.8g	559kcal/2.6g	543kcal/2.8g	456kcal/3.4g

※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。