



ケアハウス週間予定献立表



	10月13日 月	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木	10月17日 金	10月18日 土	10月19日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（えのき・水菜） 厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳 鶏そぼろといんげんの炒め物	食パン・バターロール ジャム クリームスープ 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳	菜粥 味噌汁（豆腐・なめこ） 角天と里芋の含め煮 オクラのお浸し 牛乳 うずら豆	ご飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 温泉卵 小松菜と揚げの煮物 牛乳 胡瓜の浅漬け	麦ご飯 味噌汁（なす・麴） 一口がんもの煮物 春菊のごま和え ふりかけ 牛乳 白菜の高菜炒め	ご飯 味噌汁（絹さや・わかめ） 納豆 竹輪と青梗菜の煮浸し 牛乳 揚げなすの田楽味噌	ご飯 味噌汁（しめじ・葱） 青菜とチキンの中華炒め いんげんのピーナツ和え 漬物 牛乳 糸こんにゃくの炒り煮
I補給-/塩分	476kcal/2.5g	436kcal/3.0g	466kcal/2.8g	460kcal/2.4 g	445kcal/2.7 g	498kcal/2.3 g	427kcal/2.7 g
昼	ご飯 味噌汁（揚げ・かぶの葉） A豚肉の甘辛煮 B白身魚のピザ焼き 風 あさりと青梗菜の炒め物 素揚げ茄子のドレ和え 漬物	ご飯 すまし汁（しろ菜・椎茸） A赤魚の照り焼き B豚肉の塩麹炒め じゃが芋ソテー 白菜のぬた 昆布佃煮	ご飯 すまし汁（かぶ・大根葉） A鶏ひき肉の味噌焼 き B白身魚の七味焼き ベーコンともやしの炒め物 青菜のナムル 漬物	ご飯(B) コンソメスープ Aハヤシライス  B白身魚の柚庵焼き チーズはんぺんフライ カリフラワーとコーンのサラダ 黄桃缶	ご飯(B) 味噌汁（B） Aとろろそば Bますの葱醤油焼き さつま芋のレモン煮 キャベツとチキンの磯和え マンゴー缶	ご飯 味噌汁（えのき・豆苗） Aほっけの塩焼き B鶏肉のガーリック ソースがけ ごぼうの甘辛煮 春雨醤油マヨサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（もやし・麴） A豚肉のポン酢炒め Bさわらのカレー風 味焼き なすの含め煮 白菜とツナのサラダ 漬物
AI補給-/塩分	516kcal/3.4 g	470kcal/4.2 g	513kcal/3.9 g	634kcal/3.6 g	533kcal/3.1 g	511kcal/3.3 g	478kcal/3.5 g
BI補給-/塩分	506kcal/3.7 g	517kcal/4.1 g	442kcal/3.6 g	570kcal/3.3 g	539kcal/2.5 g	569kcal/2.8 g	522kcal/3.3 g
おやつ	アイスクリーム・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	あんぱん・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	ドームケーキチョコ・牛乳	いちごゼリー・ジョア	杏仁ムース・牛乳
おやつ I補給-	213kcal 	128kcal	196kcal 	110kcal	167kcal	122kcal 	113kcal
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・豆苗） 豆腐の中華旨煮 れんこん炒め カクテル缶 しろ菜の柚子味噌和え	ご飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） 揚げ鶏のタルタルソース 冬瓜のコンソメ煮 りんご もろきゅう	ご飯 味噌汁（ほうれん草・麴） ぶり大根  南瓜サラダ  パイナップル いんげんの白胡麻和え	ご飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） たらの寄せ鍋風 青梗菜バター炒め 漬物 マカロニサラダ	ご飯 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） さばの煮付け ブロッコリーソテー 金時豆 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁（冬瓜・小松菜） かにかま入り卵焼き和風あんかけ ひじきの煮物 バナナ もやしのナムル	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） あぶらかれいの味噌焼き 大根の煮物 オレンジ オクラとえのきのドレ和え
I補給-/塩分	473kcal/2.6 g	576kcal/2.7 g	572kcal/2.9 g	486kcal/3.9 g	497kcal/3.0 g	518kcal/3.1 g	506kcal/2.6 g

※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。