



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（なす・三つ葉） 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 えびともやしの炒め物	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（えのき・オクラ） お魚豆腐揚げ キャベツのわさび和え ふりかけ 牛乳 ピーマンの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁（白菜・揚げ） ウインナーソテー 青菜のお浸し 漬物 牛乳 絹さやの卵とじ	麦ご飯 味噌汁（畑菜・玉葱） とろろ 豆腐包み揚げの煮物 牛乳 白菜の桜海老炒め	かにかま雑炊 味噌汁（なす・豆苗） いわしの蒲焼き ほうれん草の辛し和え 牛乳 うぐいす豆	ご飯 味噌汁（白菜・貝割れ） 炒り豆腐 春菊のしらす和え 漬物 牛乳 いんげん鶏そぼろ
I補給-/塩分	437kcal/3.0g	497kcal/3.0g	514kcal/3.5g	478kcal/3.4 g	516kcal/2.6 g	467kcal/3.2 g	457kcal/3.1 g
昼	ご飯 味噌汁（舞茸・いんげん） <u>Aたらフライとほたて風味フライ</u> B豚肉のピリ辛焼き さつま揚げと昆布の炒り煮 もやしとかにかまのサラダ 漬物	ご飯 中華スープ <u>A豚肉のオイスターソース炒め</u> B白身魚の梅肉焼き 切り干し大根の煮物 カリフラワーのゆかり和え 漬物	さつま芋ご飯  味噌汁（玉葱・かぶの葉） <u>Aあじの塩麹焼き</u> B鶏肉ときのこの炒め物 冬瓜の土佐煮 いんげんのくるみ和え 黄桃缶	ご飯 すまし汁（はんぺん・絹さや） <u>A鶏肉の照り焼き</u> Bたらのムニエル 五目豆腐 大根の胡麻ドレサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（里芋・葱） <u>Aメバルの香味蒸し</u> B牛肉のすき焼き煮 ブロッコリーガーリック炒め スパゲティサラダ 漬物	ご飯(A) 味噌汁(A) <u>A豚肉のマスタード風味焼き</u> B温玉うどん  春巻き オクラのおろしポン酢和え マンゴー缶 	ご飯 味噌汁（卵・葱） <u>Aあぶらかれいのバター醤油焼き</u> B鶏肉のパン粉焼き 小松菜の煮浸し きゅうりとわかめの酢の物 漬物
AI補給-/塩分	544kcal/3.9 g	470kcal/3.5 g	468kcal/3.0 g	514kcal/3.3 g	494kcal/2.9 g	627kcal/2.8 g	474kcal/3.3 g
BI補給-/塩分	512kcal/3.6 g	414kcal/3.2 g	477kcal/3.0 g	501kcal/3.6 g	511kcal/2.9 g	428kcal/3.8 g	526kcal/3.4 g
おやつ	メロンゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	抹茶ムース・ジョア	青りんごゼリー・牛乳	味噌饅頭・牛乳	チョコバウムクーヘン・牛乳	チーズムース・牛乳
おやつ I補給-	111kcal 	147kcal	120kcal	110kcal 	124kcal	128kcal	115kcal
夕	ご飯 味噌汁（わかめ・大根葉） 鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフン炒め 洋梨缶 ブロッコリーと竹輪のドレ和え	ご飯 味噌汁（白菜・豆苗） 赤魚のごま焼き かぶのくず煮 バナナ ごぼうの味噌マヨ和え	チャーハン  中華スープ えびしゅうまい ほうれん草とコーンのサラダ チンゲン菜の中華炒め	ご飯 味噌汁（小松菜・麴） かれいの煮付け なすのピリ辛炒め オレンジ キャベツとコーンの和え物	ご飯 味噌汁（大根・わかめ） ポークピカタ キャベツのサラダ カクテル缶 なすの生姜焼き	ご飯 すまし汁（麴・舞茸） 白身魚の味噌煮 もやしとベーコンの炒め物 漬物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・人参） 豚肉の生姜炒め  南瓜の甘煮 パイナップル ブロッコリーとコーンの青じそドレ
I補給-/塩分	561kcal/3.0 g	503kcal/3.0 g	491kcal/3.7 g	477kcal/2.7 g	523kcal/2.9 g	475kcal/3.5 g	535kcal/2.4 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。