







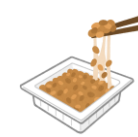



ケアハウス週間予定献立表






【配布用】

	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（しろ菜・麴） ちくわの卵とし なすの昆布つゆ和え ふりかけ 牛乳 カリフラワーのゆかり和え	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 冬瓜とつみれの煮物 カリフラワーとツナの和え物 漬物 牛乳 キャベツの塩昆布炒め	食パン・ロールパン ジャム コンソメスープ ベーコンソテー もやしと青菜の二色和え 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・人参） ミートボールオニオンソース ブロッコリーのかにかまどし和え 漬物 牛乳 玉葱の卵とし	麦ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） さつま揚げの炒め煮 ほうれん草とツナのポン酢和え ふりかけ 牛乳 いんげんの中華風炒め	ゆかり粥 味噌汁（えのき・貝割れ） 高野豆腐の煮物 もやしの柚子和え 牛乳 はんぺんバター焼き	ご飯 味噌汁（しろ菜・わかめ） 納豆 里芋の煮物 牛乳 ほうれん草の田楽味噌和え 
I補給-/塩分	472kcal/2.8g	448kcal/3.3g	417kcal/3.0g	504kcal/2.9 g	430kcal/2.9 g	436kcal/2.9 g	473kcal/2.6 g
昼	ご飯(B) コンソメスープ(A) A味噌ラーメン  Bますのクリームソースがけ シュウマイ 青菜のごま和え りんご	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) Aぶりのみりん焼き B豚肉と厚揚げの煮物 れんこんの塩麹炒め チンゲン菜の磯和え 漬物	ご飯 中華スープ A麻婆なす  Bツナ入り卵焼き かぶの白煮 キャベツの中華和え 漬物	ご飯 味噌汁(白菜・貝割れ) Aさばの塩焼き B豚肉ソテーおろしソースがけ マカロニソテー 春菊のなめ茸和え 漬物	ハロウィン にんじんピラフ パンプキンスープ 南瓜コロッケとイカリングフライ 野菜とチーズのサラダ  	ご飯 味噌汁(キャベツ・葱) Aあじの生姜漬け焼き B肉団子の酢豚風 ひじきの五目煮 チンゲン菜のおかか和え 胡瓜の浅漬け	ご飯 味噌汁(白菜・絹さや) A牛肉と野菜の炒め物 B白身魚の照り焼き 冬瓜の旨煮 ブロッコリーサラダ 漬物
AI補給-/塩分	559kcal/3.8 g	521kcal/3.1 g	515kcal/3.3 g	483kcal/3.7 g	671kcal/4.3 g	438kcal/3.7 g	481kcal/3.1 g
BI補給-/塩分	602kcal/3.0 g	491kcal/3.2 g	449kcal/3.5 g	519kcal/3.8 g		504kcal/3.5 g	433kcal/3.4 g
おやつ	酒饅頭・牛乳	ライチゼリー・牛乳	吹雪饅頭・ジョア	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	紫芋ようかん・牛乳	今川焼カスタード・牛乳	青りんごゼリー・牛乳
おやつ I補給-	139kcal	111kcal	177kcal	188kcal 	150kcal 	168kcal 	110kcal
夕	ご飯 味噌汁（もやし・オクラ） さわらの野菜あんかけ レタスとアスパラのサラダ 漬物 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 味噌汁（小松菜・葱） 豆腐ハンバーグトマトソース 白菜のツナ和え 黄桃缶 ジャガ芋のコンソメ煮	ご飯 味噌汁（えのき・かぶの葉） 赤魚の山椒焼き 豆腐チャンプル 洋梨缶 長芋のポン酢和え	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） 鶏肉の黒ごま焼き 里芋の味噌煮 バナナ キャベツの磯和え	ご飯 味噌汁(卵・大根葉) 白身魚の煮付け えびとカリフラワーのソテー パイン なすの和風ドレ和え	ご飯 ワンタンスープ 千草焼和風あんかけ 春雨のピリ辛炒め カクテル缶 オクラとコーンの和え物	ご飯 すまし汁(かまぼこ・豆苗) あぶらかれいの大葉味噌焼き ごぼうのごま油炒め マンゴー缶 大根サラダ
I補給-/塩分	453kcal/2.8 g	550kcal/3.4 g	492kcal/2.7 g	475kcal/2.6 g	496kcal/3.0 g	563kcal/2.4 g	527kcal/2.9 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。