

🍊🍌🍋🍏🍎🍇🍓🍑🍒🍓 ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

曜日	11月3日 月 	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金 	11月8日 土	11月9日 日
朝	食パン・バターロール ジャム コーンスープ ウインナーと野菜の炒め物 青菜のドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(なす・貝割れ) チキンの卵とじ 春菊とかまぼこのお浸し 漬物 牛乳 白菜のそぼろ炒め	麦ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 冬瓜と車麩の煮物 ほうれん草とツナの磯和え ふりかけ 牛乳 昆布豆	ご飯 味噌汁(もやし・葱) はんぺんと玉葱の煮物 白菜の塩昆布和え 漬物 牛乳 カリフラワーの中華炒め	中華粥 味噌汁(里芋・絹さや) ハムとしろ菜の炒め物 しらすおろし 牛乳 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁(小松菜・葱) 焼き豆腐の煮物 キャベツのおかか和え ふりかけ 牛乳 糸こんにゃくの炒り煮	ご飯 味噌汁(豆腐・豆苗) オムレツ オクラのなめ茸和え 漬物 牛乳 キャベツの味噌炒め
I補給-/塩分	472kcal/2.8g	448kcal/3.3g	417kcal/3.0g	504kcal/2.9g	430kcal/2.9g	436kcal/2.9g	473kcal/2.6g
昼	ご飯 コンソメスープ <u>Aたらのムニエル</u> <u>Bチキンカツ(タルタルソース)</u> ハムともやしの炒め物 いんげんのごま和え 昆布佃煮	ご飯(A) すまし汁(畑菜・舞茸) <u>A豆腐ステーキ豚野菜あん</u> <u>B和風ツナパスタ</u> 大根金平 キャベツの酢味噌和え パイン	ご飯(B) 味噌汁(大根・豆苗) <u>A豚丼</u>  <u>Bかにかま卵焼き甘酢あん</u> なすの信田煮 チンゲン菜のナムル カクテル缶	ご飯 コンソメスープ <u>A鶏肉のトマト煮</u> <u>B白身魚のチーズ焼き</u> 竹輪といんげんの炒め物 マカロニサラダ 漬物	ご飯(B) コンソメスープ <u>Aシーフードカレー</u> <u>Bチンゲン菜と豚肉の炒め物</u> コロッケ キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	五目ご飯 すまし汁(麩・三つ葉) <u>A豚肉の黒ごま焼き</u> <u>Bさわらの中華あんかけ</u> 南瓜の甘煮 もやしのわさび和え みかん	ご飯 味噌汁(うまい菜・わかめ) <u>Aさばの粕漬焼き</u> <u>B肉じゃが</u>  切り干し大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 漬物
AI補給-/塩分	559kcal/3.8g	521kcal/3.1g	515kcal/3.3g	483kcal/3.7g	671kcal/4.3g	438kcal/3.7g	481kcal/3.1g
BI補給-/塩分	602kcal/3.0g	491kcal/3.2g	449kcal/3.5g	519kcal/3.8g		504kcal/3.5g	433kcal/3.4g
おやつ	抹茶ムース・ショア	きなこ黒糖パンケーキ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	ドームケーキチョコ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	レアチョコケーキ・牛乳
おやつ I補給-	120kcal	125kcal	110kcal 	167kcal	111kcal 	196kcal	140kcal
夕	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 豚肉のケチャップ炒め 野菜つみれの煮物 オレンジ オクラのポン酢和え	ご飯 味噌汁(じゃが芋・かぶの葉) メバルの葱焼き 大豆と昆布の煮物 漬物 ブロッコリーのマリネ	ご飯 味噌汁(南瓜・大根葉) あぶらかれの香り蒸し レンコンの豚そぼろ炒め 漬物 キャベツのわさび和え	ご飯 味噌汁(畑菜・わかめ) ますのちゃんちゃん焼き 湯豆腐 黄桃缶 かぶの梅和え	ご飯 味噌汁(なす・かぶの葉) 親子煮 大根ときのご和え 金時豆 ごぼうの甘辛炒め煮	ご飯 味噌汁(かぶ・貝割れ) 赤魚の照り煮 春雨マヨネーズサラダ 漬物 素揚げ茄子の田楽味噌かけ	ご飯 味噌汁(白菜・麩) 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の中華ドレ和え バナナ さつま芋の甘煮
I補給-/塩分	453kcal/2.8g	550kcal/3.4g	492kcal/2.7g	475kcal/2.6g	496kcal/3.0g	563kcal/2.4g	527kcal/2.9g

※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。