



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（南瓜・葱） 焼き竹輪の甘辛煮 青菜の辛し和え ふりかけ 牛乳 金時豆	食パン・バターロール メープルジャム クリームスープ ウインナーのコンソメ煮 カリフラワーの胡麻ドレサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（小松菜・えのき） とろろ 白菜と揚げの煮浸し 牛乳 玉葱とコーンの炒め物	ご飯 味噌汁（うまい菜・しめじ） 魚河岸揚げ生姜醤油 キャベツの青じそドレ和え 漬物 牛乳 焼きのり	ご飯 味噌汁（玉葱・舞茸） 納豆 なすの煮浸し 牛乳 胡瓜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁（もやし・揚げ） 厚焼き玉子 しろ菜のおかか和え 漬物 牛乳 キャベツのカレー炒め	梅しそ粥 味噌汁（麩・大根葉） さつま揚げの甘辛煮 ほうれん草のツナ和え 牛乳 もやしの金平
I補給-/塩分	456kcal/2.6g	497kcal/3.5g	428kcal/2.5g	407kcal/2.6g	433kcal/2.5g	464kcal/2.6g	408kcal/3.8g
昼	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） A酢豚  Bえび玉甘酢あんかけ かぶの土佐煮 ブロッコリーとかにかまヨサダ 漬物	ご飯(B) すまし汁(はんぺん・三つ葉) A焼き鳥丼  Bさわらの煮付け なすの味噌炒め ほうれん草の菊花和え オレンジ	ご飯 味噌汁（卵・水菜） Aぶりの山椒煮 B豚肉の葱塩炒め 里芋の煮っころがし もやしのごま和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（じゃが芋・玉葱） Aますのしそ塩麹焼 き B煮込みハンバーグ チンゲン菜と魚肉ソーセージソテー スパゲティフレンチサラダ 漬物	ご飯(B) 味噌汁(B) A肉そば  Bメバルの煮付け 焼き餃子 ほうれん草のナムル 黄桃缶	ご飯 すまし汁(豆腐・貝割れ) Aさばの照り焼き B豚肉とキャベツの 味噌炒め 竹輪とレンコンの旨煮 いんげんのくるみ和え 漬物	ご飯 味噌汁（大根・絹さや） Aチキンチャップ Bあじの竜田揚げ カリフラワーとコーンの炒め物 青菜の和え物 漬物
AI補給-/塩分	531kcal/3.4g	477kcal/3.1g	526kcal/3.9g	505kcal/3.6g	653kcal/3.6g	496kcal/3.8g	468kcal/3.4g
BI補給-/塩分	477kcal/4.0g	427kcal/3.1g	515kcal/3.7g	607kcal/4.2g	513kcal/3.2g	486kcal/3.6g	476kcal/3.5g
おやつ	ずんだどら焼き・牛乳	ぶどうムース・牛乳	ドームケーキこしあん・牛乳	パインゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	いちごゼリー・牛乳
おやつ I補給-	165kcal	107kcal	180kcal	110kcal	128kcal	185kcal	110kcal
夕	ご飯 貝たくさん汁 白身魚の七味焼き もやし炒め マンゴー缶 長芋の梅肉和え	ご飯 味噌汁(豆腐・チンゲン菜) カニクリームコロッケとイカリリングフライ 根菜煮 漬物 コーンのマカロニサラダ	ご飯 すまし汁(麩・貝割れ) 鶏の照り焼き 金平ごぼう 洋梨缶 胡瓜の旨塩和え	ご飯 味噌汁(大根・かぶの葉) 豚肉の卵とじ 冬瓜のくず煮 バナナ 春菊のゆず醤油和え	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） 赤魚のみりん焼き さつま芋の煮物 漬物 大根サラダ	ご飯 味噌汁（里芋・三つ葉） 鶏肉のハニーマスタード焼き かぶのかにかまあんかけ パイン わかめの生姜和え	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) あぶらかれのマヨネーズ焼き なすの煮浸し りんご いんげんの白胡麻和え
I補給-/塩分	477kcal/2.9g	590kcal/3.1g	500kcal/2.9g	554kcal/2.9g	462kcal/2.9g	450kcal/2.9g	551kcal/1.9g

※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。