



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁(玉葱・チンゲン菜) ミートボールオニオンソース 大根のゆずドレ和え 漬物 牛乳 れんこんの甘辛炒め	ご飯 味噌汁(なす・三つ葉) かぶとツナの煮物 チンゲン菜のわさび和え 漬物 牛乳 玉葱の卵とじ	麦ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) ウインナー入り炒り卵 オクラの生姜和え ふりかけ 牛乳 揚げなすのおかか煮	菜粥 味噌汁(さつまいも・葱) 厚揚げの含め煮 もやしとかにかまのマヨ醤油和え 牛乳 白菜の高菜炒め	食パン・バターロール ジャム パンプキンスープ トマトオムレツ カリフラワーのイタリアンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・三つ葉) 納豆 小松菜とはんぺんの炒め煮 牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁(玉葱・麩) 一口がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 漬物 牛乳 糸こんにゃくの炒り煮
I補給-/塩分	474kcal/2.7g	468kcal/3.6g	548kcal/3.1g	486kcal/3.2g	500kcal/2.9g	501kcal/2.6g	476kcal/3.0g
昼	ご飯 赤だし(なめこ・豆苗) A豚肉豆腐 Bえび入り卵焼き和風あんかけ じゃが芋炒め煮 もやしのポン酢和え 漬物	お赤飯 のっぺい汁  Aますの塩焼き B豚肉ともやしの炒め物 白菜の煮物 マカロニサラダ カクテル缶	ご飯(A) すまし汁(A) Aチキンソテー Bシーフードちゃんぽん麺 かにしゅうまい 春菊のピーナツ和え マンゴー缶	ご飯 味噌汁(椎茸・三つ葉) A白身魚のムニエル Bポテトサラダロールフライ 冬瓜と焼き竹輪の煮物 しろ菜とえのきの和え物 漬物	ご飯 味噌汁(しろ菜・麩) A豚肉の塩麹焼き Bあじの香味焼き 南瓜の煮物 れんこんとツナの胡麻ドレサラダ 漬物	ご飯(B) 味噌汁(もやし・大根葉) Aソースカツ丼 Bさわらのバターチーズ焼き かぶと油揚げの含め煮 アスパラサラダ 洋梨缶	ご飯 味噌汁(えのき・豆苗) Aたらのパン粉焼き B鶏肉のゆず醤油ソース ごぼうとさつま揚げの炒り煮 白菜と青じその実和え うずら豆
AI補給-/塩分	522kcal/3.2g	556kcal/3.0g	585kcal/3.1g	454kcal/3.5g	531kcal/3.6g	558kcal/3.1g	560kcal/3.0g
BI補給-/塩分	502kcal/3.4g	590kcal/3.5g	458kcal/4.1g	566kcal/4.0g	471kcal/3.5g	532kcal/2.9g	572kcal/2.9g
おやつ	メロンムース・牛乳	スイスロールバニラ・牛乳	ライチゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	バウムクーヘン・ショア	ピーチムース・牛乳
おやつ I補給-	107kcal	175kcal	111kcal	153kcal	122kcal	149kcal	106kcal
夕	ご飯 味噌汁(冬瓜・椎茸) 銀ひらすの照り焼き ひじきの五目煮 バナナ ブロッコリーのごま醤油和え	野菜ピラフ コンソメスープ グリルチキン キャベツのレモンドレサラダ コロッケ	ご飯 味噌汁(えのき・豆苗) お魚ハンバーグ照り焼きソース ほうれん草とベーコンの炒め物 漬物 カリフラワーの醤油マヨ	ご飯  中華スープ 鶏肉の葱塩炒め 大根サラダ りんご 里芋のごま煮	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・かぶ葉) メバルの生姜煮 素揚げ茄子のごま炒め 黄桃缶 オクラとえのきの青じそドレかけ	ご飯 味噌汁(卵・貝割れ) 白身魚の梅肉焼き じゃが芋のコンソメ煮 胡瓜の浅漬け ブロッコリーのフレンチサラダ	ご飯  中華スープ 麻婆豆腐 青菜とかにかまの中華ドレ和え オレンジ もやしのナムル
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。