



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（冬瓜・わかめ） いわしの蒲焼き オクラのなめ茸和え ふりかけ 牛乳 人参と卵の炒め物	ご飯 味噌汁（しめじ・絹さや） はんぺんの煮物 ブロッコリーのごま和え 漬物 牛乳 いんげんの鶏そぼろ煮	麦ご飯 味噌汁（うまい菜・麴） とろろ 高野豆腐の煮物 牛乳 白菜のゆず味噌和え	ほたて風味雑炊 味噌汁（もやし・豆苗） 鶏つみれの煮物 春菊の辛し和え 牛乳 うぐいす豆	ご飯 味噌汁（えのき・水菜） 厚焼き玉子 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳 もやしの桜海老炒め	食パン・ロールパン ジャム クリームスープ 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・なめこ） 角天と里芋の含め煮 オクラのお浸し 漬物 牛乳 キャベツの塩昆布炒め
I補給-/塩分	529kcal/3.0g	453kcal/3.3g	455kcal/2.2g	422kcal/3.5 g	453kcal/2.6 g	450kcal/3.1 g	446kcal/2.9 g
昼	栗甘露煮入りおこわ すまし汁（えびつみれ・三つ葉） 筑前煮  春菊と菊花のお浸し 柿 	ご飯 味噌汁（玉葱・貝割れ） A赤魚の塩焼き B豚バラと大根の煮物 ほうれん草の煮浸し もやしの和え物 漬物	ご飯 味噌汁（南瓜・葱） Aさばの照り焼き Bチキンピカタ カリフラワーとピーマンソテー キャベツとチーズサラダ 漬物	ご飯(B) コンソメスープ Aハヤシライス  Bますの柚庵焼き ビーフン炒め ブロッコリーとコーンサラダ バナナ 	ご飯 味噌汁（揚げ・かぶ葉） A豚肉の甘辛生姜煮 B白身魚のピザ風焼き あさりとチンゲン菜の炒め物 きのこのおろし和え 漬物	ご飯(B) すまし汁（B） Aきつねうどん  B豚肉の生姜炒め ちくわの磯辺揚げ 素揚げなすのごま醤油和え みかん缶	ご飯 すまし汁（かぶ・大根葉） A鶏ひき肉の味噌焼き B白身魚の七味焼き ベーコンともやしの和え物 青菜のナムル 漬物
AI補給-/塩分	498kcal/3.1 g	424kcal/3.3 g	484kcal/3.2 g	602kcal/3.5 g	454kcal/3.6 g	511kcal/3.8 g	514kcal/3.9 g
BI補給-/塩分		509kcal/3.3 g	478kcal/3.0 g	538kcal/2.7 g	445kcal/3.9 g	614kcal/2.5 g	443kcal/3.9 g
おやつ	もみじ饅頭・牛乳	チーズムース・牛乳	クリームパン・ショア	コーヒーゼリー・牛乳	いちごクレープ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	マスカットゼリー・牛乳
おやつ I補給-	170kcal 	115kcal	179kcal 	122kcal	147kcal 	165kcal	110kcal 
夕	ご飯 味噌汁（キャベツ・人参） 千草焼和風あんかけ 春雨サラダ 漬物 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁（小松菜・舞茸） 揚げ鶏甘酢だれがけ かぶの土佐煮 黄桃缶 さつま芋サラダ	ご飯 コンソメスープ 豚肉トマトソース なすの含め煮 カクテル缶 オクラとコーンの青じそドレ和え	ご飯 すまし汁（麴・貝割れ） かれいの焼きびたし 青菜バター風味炒め 漬物 もろきゅう	ご飯 味噌汁（かぶ・豆苗） 豆腐の中華旨煮 れんこん炒め りんご しろ菜の和風ドレ和え	ご飯 味噌汁（しめじ・三つ葉） 鶏肉のカレー風味焼き 冬瓜のコンソメ煮 昆布佃煮 胡瓜とわかめの酢の物	ご飯  味噌汁（ほうれん草・麴） ぶり大根 パンプキンサラダ パイナップル 白菜の煮浸し
I補給-/塩分	588kcal/3.1 g	621kcal/2.8 g	569kcal/2.9 g	429kcal/3.1 g	468kcal/2.7 g	474kcal/3.4 g	585kcal/3.4 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。