



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（小松菜・えのき） かぶと揚げの煮物 白菜のお浸し 漬物 牛乳 はんぺんバター焼き	菜粥 味噌汁（さつま芋・豆苗） 厚揚げと里芋の含め煮 オクラのおかか和え 牛乳 絹さやの卵とし	ご飯 味噌汁（畑菜・椎茸） 魚河岸揚げ含め煮 カリフラワーとツナのサラダ ふりかけ 牛乳 白菜の田楽味噌和え	麦ご飯 味噌汁（うまい菜・人参） とろろ 焼き竹輪とピーマンの炒め煮 牛乳 キャベツのごま醤油ドレ和え	食パン・バターロール メープルジャム コンソメスープ ベーコンソテー ほうれん草とツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・葱） ミートボールオニオンソース ブロッコリーとツナの中華和え ふりかけ 牛乳 桜えびと白菜の炒め物	ご飯 味噌汁（もやし・揚げ） はんぺんの卵とし キャベツのドレッシング和え 漬物 牛乳 なすの含め煮
I補給-/塩分	406kcal/2.6g	467kcal/3.1g	498kcal/3.1g	465kcal/2.8g	446kcal/2.6g	508kcal/2.7g	491kcal/3.0g
昼	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） Aチキンカツ  B白身魚のチーズ焼き 五目大豆煮 チンゲン菜とツナのごま醤油和え 漬物	ご飯（A） 味噌汁（玉葱・しめじ） Aますの塩麴焼き B焼きそば  素揚げなすの煮物 ほうれん草のゆずドレ和え 洋梨缶	ご飯 味噌汁（じゃが芋・大根葉） A鶏ひき肉入り卵焼き Bメバルの照り焼き 冬瓜の旨煮 春菊のきのこ和え 漬物	ご飯 すまし汁（えのき・豆苗） Aあじの味噌焼き B中華鶏五目豆腐  ひじきの煮物 いんげんのツナ和え 漬物	ご飯  味噌汁（卵・葱） Aタンドリーチキン Bたらのムニエル バター醤油ソース じゃが芋の煮物 白菜のたくあん和え 漬物	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） A豚肉のにんにく醬 油炒め  Bさばの塩焼き レンコンと糸こんにゃく煮 しろ菜のくるみ和え 金時豆	ご飯 味噌汁（冬瓜・貝割れ） Aぶりの漬け焼き  B鶏肉の甘辛煮 青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物
AI補給-/塩分	530kcal/3.7g	499kcal/3.7g	490kcal/3.1g	438kcal/3.3g	454kcal/3.2g	534kcal/3.1g	476kcal/3.3g
BI補給-/塩分	575kcal/3.6g	545kcal/3.9g	417kcal/3.7g	473kcal/3.1g	476kcal/3.8g	516kcal/3.1g	431kcal/3.5g
おやつ	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	カスタードケーキ・ジョア	抹茶ムース・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	ドームケーキチョコ・牛乳	きなこムース・牛乳
おやつ I補給-	188kcal 	197kcal	108kcal	110kcal	165kcal	167kcal	127kcal
夕	ご飯 鶏つみれ汁 さわらの生姜煮 春雨ソテー 黄桃缶 オクラとコーンの和え物	ご飯 味噌汁（卵・貝割れ） 照り焼きハンバーグ 大根の梅肉和え 昆布佃煮 じゃが芋のコンソメ煮	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） あぶらかれの香味焼き ごぼう煮 オレンジ オレンジ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（里芋・にら） 豚の角煮 もやしのじゃこ炒め りんご 菜の花の辛し和え	ご飯 味噌汁（玉葱・オクラ） 焼きがれいのきのこあんかけ 青菜の辛し和え マンゴー缶 もやしのソテー	高菜チャーハン 中華スープ ぎょうざ野菜あんかけ パイ かぶの青じそドレ和え	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 豚肉豆腐 南瓜の煮物 バナナ ブロッコリーのマリネ
I補給-/塩分	497kcal/3.6g	513kcal/3.8g	521kcal/2.9g	599kcal/3.2g	448kcal/2.8g	461kcal/4.6g	577kcal/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。