



# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・麩） ワインナーほうれん草炒め カリフラワーとコーンサラダ 漬物 牛乳 里芋の含め煮	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） 納豆 冬瓜の鶏そぼろ炒め 牛乳 白菜の磯和え	ご飯 味噌汁（もやし・葱） いわし蒲焼き 大根のゆず醤油和え 漬物 牛乳 うずら豆	ご飯 味噌汁（オクラ・わかめ） ミックスベジタブル卵炒め キャベツのフレンチサラダ 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳 糸こんにゃくの炒り煮	麦ご飯 味噌汁（小松菜・舞茸） 鶏つみれの煮物 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 キャベツの味噌炒め	食パン・バターロール ジャム パンプキンスープ はんぺんバター焼き ブロッコリーとコーンのゆずドレ和え 牛乳	さつま芋粥 味噌汁（かぶ・麩） さつま揚げの甘辛煮 素揚げなすのお浸し 牛乳 人参入り炒り卵
AI補栄量-/塩分	481kcal/3.0g	457kcal/2.3g	524kcal/2.5g	459kcal/2.5g	447kcal/3.0g	463kcal/2.7g	510kcal/2.8g
昼	ご飯 味噌汁（白菜・麩） <u>A鶏肉のごま炒め</u> <u>Bツナ入り卵焼き</u> 一口がんもの含め煮 もやしのポン酢和え 漬物	ご飯 中華スープ <u>A麻婆豆腐</u>  <u>Bさわらの梅肉焼き</u>	ご飯(A) 味噌汁（キャベツ・豆苗） <u>A豚肉の葱塩炒め</u>	ご飯 味噌汁（じゃが芋・ほうれん草） <u>A鶏肉のごま醤油焼き</u>	ご飯(B) 味噌汁(B)  <u>Aけんちんうどん</u>	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉) <u>A赤魚の照り焼き</u>	ご飯 コンソメスープ <u>Aミートローフ</u>
AI補栄量-/塩分	460kcal/3.5g	537kcal/3.1g	513kcal/2.7g	516kcal/3.2g	538kcal/4.1g	489kcal/3.2g	540kcal/3.1g
BI補栄量-/塩分	491kcal/3.4g	492kcal/3.4g	419kcal/2.3g	635kcal/3.9g	554kcal/3.1g	542kcal/3.0g	442kcal/2.9g
おやつ	ピーチゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	ゆず風味ムース・牛乳	抹茶パンケーキ・牛乳	杏仁風ムース・ジョア	チョコパン・牛乳	チョコケーキ・牛乳
おやつ AI補栄量-	110kcal 	139kcal	107kcal	124kcal	129kcal	172kcal	140kcal
夕	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 白身魚の揚げ煮 しろ菜のピーナツ和え マンゴー缶 ごぼうの甘辛炒め煮	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 焼き豆腐と白菜煮 昆布佃煮 オクラのおかか和え	ご飯 すまし汁（麩・貝割れ） さばの味噌煮 かぶの含め煮	ご飯 味噌汁（絹さや・揚げ） ぶりの塩麹焼き みかん もやしの旨塩和え	ご飯 味噌汁（玉葱・かぶの葉） 厚揚げとえびの炒め物 カリフラワーとツナのポン酢和え 漬物 ちくわぶの甘辛煮	ご飯 ワンタンスープ かに玉風甘酢あんかけ 青菜とかまぼこの和え物 黄桃缶 いんげんの当座煮	ご飯 味噌汁（冬瓜・豆苗） かれいのおろし煮 きんぴらごぼう 洋梨缶 長芋の磯和え
AI補栄量-/塩分	521kcal/3.0g	526kcal/2.7g	471kcal/3.9g	486kcal/3.8g	516kcal/3.1g	543kcal/3.8g	486kcal/3.1g

※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。