



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土	12月21日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・大根葉) 厚揚げの葱あんかけ ほうれん草サラダ 漬物 牛乳 さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 (冬瓜・かぶの葉) いわし蒲焼き 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳 なすの煮物	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・白菜) 甘酢ミートボール 春菊の磯和え 漬物 牛乳 大根のゆず味噌かけ	ご飯 味噌汁 (里芋・揚げ) 魚肉ソーセージソテー しろ菜のごま醤油和え ふりかけ 牛乳 焼き竹輪の煮物	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ オムレツ 人参サラダ 牛乳	梅しらす粥 味噌汁 (畑菜・麩) 野菜つみれの含め煮 オクラのなめたけ和え 牛乳 もやしの金平	ご飯 味噌汁 (さつま芋・貝割れ) 温泉卵 冬瓜のつや煮 牛乳 ブロッコリーのマヨ和え
I補給-/塩分	504kcal/2.6g	460kcal/2.7g	439kcal/2.6g	492kcal/2.8g	429kcal/2.9g	427kcal/4.0g	483kcal/2.6g
昼	ご飯 味噌汁 (豆腐・なめこ) A鶏肉のピザ焼き風 B銀ひらすの照り焼き 五目野菜炒め ブロッコリーとツナのサラダ 漬物	ご飯(B) コンソメスープ Aポークカレー B白身魚ソテーオニオンソースかけ クリームコロッケ コールスローサラダ みかん	ご飯 味噌汁 (さつま芋・貝割れ) Aあじの照り焼き B麻婆なす 炒り豆腐 いんげんピーナツ和え 漬物	ご飯(B) 味噌汁(B) A鶏南蛮そば B豆腐の海鮮野菜あんかけ レンコン炒め なすの華風和え カクテル缶	ご飯 味噌汁 (わかめ・豆苗) Aさばの香味焼き B和風ロールキャベツ煮 チンゲン菜の炒め物 白菜の昆布和え 漬物	ご飯 中華スープ A八宝菜 Bますのタルタル焼き 大根と揚げの煮物 いんげんのわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 (もやし・人参) Aかれいの煮つけ B鶏肉の竜田揚げ 豆腐チャンプル 春菊のお浸し 漬物
AI補給-/塩分	503kcal/2.8g	704kcal/3.8g	489kcal/3.4g	543kcal/3.9g	465kcal/3.4g	472kcal/3.6g	428kcal/4.0g
BI補給-/塩分	482kcal/2.8g	595kcal/3.1g	626kcal/3.5g	578kcal/3.3g	390kcal/3.4g	532kcal/3.4g	528kcal/3.3g
おやつ	プリン風味ムース・牛乳	どら焼き・牛乳	いちごムース・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	スイスロールバニラ・ショア	オレンジゼリー・牛乳
おやつ I補給-	123kcal	162kcal	107kcal	153kcal	111kcal	187kcal	110kcal
夕	菜飯 味噌汁 (絹さや・わかめ) おでん 小松菜バター炒め バナナ キャベツの塩昆布和え	ご飯 中華スープ えび玉あんかけ 青菜のおかか和え 昆布佃煮 ふきの煮物	ご飯 すまし汁 (卵・みつ葉) 豚肉のゆず醤油風味炒め マカロニサラダ 洋梨缶 小松菜の信田煮	ご飯 味噌汁 (南瓜・葱) たらのマヨ焼き ビーフン炒め 漬物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 (豆腐・みつ葉) 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 黄桃缶 胡瓜の浅漬け	ご飯 すまし汁 (はんぺん・貝割れ) 赤魚のみりん焼き なすの味噌炒め りんご わかめの生姜和え	ご飯 味噌汁 (大根・揚げ) ポークチャップ 白菜と胡瓜の胡麻酢和え パイナップル チンゲン菜のオイスターソース炒め
I補給-/塩分	475kcal/3.3g	434kcal/4.0g	605kcal/3.0g	500kcal/3.9g	550kcal/2.4g	497kcal/2.7g	561kcal/2.8g

※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。