


ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

曜日	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土	12月28日 日
朝	ご飯 味噌汁 (わかめ・しめじ) はんぺん煮付け ブロッコリーのゆず和え 漬物 牛乳 玉葱の桜海老炒め	ダブルソフト・バターロール マーガリン コーンスープ ハム入りソテー ポテトサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (畑菜・麩) とろろ ちくわとかぶの煮物 牛乳 もやしのわさび和え	ご飯 味噌汁 (なす・豆苗) 厚焼たまご チンゲン菜とチキンのお浸し ぶりかけ 牛乳 いんげんのかつお和え	中華粥 味噌汁 (玉葱・大根葉) 高野豆腐の含め煮 春菊のおかか和え 牛乳 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 味噌汁 (チンゲン菜・麩) 納豆 角天と大根の煮物 牛乳 白菜ときのこのお浸し	ご飯 味噌汁 (かぶ・オクラ) なすとツナの炒め物 カリフラワー青じそドレサラダ ぶりかけ 牛乳 焼きのり
I補給-/塩分	450kcal/3.5g	568kcal/3.1g	404kcal/2.5g	452kcal/2.8g	411kcal/3.1g	463kcal/2.5g	447kcal/2.3g
昼	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・三つ葉) Aさばの西京焼き B豚肉ソテー香味 ソースかけ 南瓜のいとこ煮 素揚げなすの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 (舞茸・豆苗) A赤魚のザーサイ蒸 し B豚肉の卵とじ ほうれん草のバターソテー いんげんの辛し和え 金時豆	Merry Christmas バターライス ミネストローネ フライドチキン ブロッコリーの卵サラダ フルーツヨーグルト	ご飯(A) すまし汁 (舞茸・三つ葉) Aあぶらかれの田 楽焼き B鶏そぼろ丼 ごぼう甘辛炒め ほうれん草のしらす和え バナナ	ご飯 味噌汁 (さつまいも・葱) A豚肉のハニーマス タード焼き Bますの山椒焼き きざみ昆布の煮物 野菜サラダ 漬物	ご飯(A) コンソメスープ Aたらのパン粉焼き Bスパゲティミート ソース ブロッコリーソテー もやしとツナのゆず醤油和え みかん	ご飯 すまし汁 (しめじ・葱) A豆腐ステーキ肉味 噌のせ B白身魚の南蛮漬け ベーコンポテト 白菜の中華ドレサラダ 昆布佃煮
AI補給-/塩分	588kcal/3.1g	434kcal/2.9g	702kcal/3.2g	507kcal/2.5g	496kcal/3.8g	499kcal/2.7g	571kcal/3.1g
BI補給-/塩分	616kcal/3.6g	539kcal/3.3g		506kcal/3.0g	449kcal/3.8g	524kcal/3.3g	528kcal/3.4g
おやつ	炭酸饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	いちごケーキ・ショア	ピーチムース・牛乳	ドームケーキカスタード・牛乳	あんぱん・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
おやつ I補給-	128kcal	122kcal	198kcal	106kcal	179kcal	196kcal	122kcal
夕	ご飯 味噌汁 (かぶ・大根葉) 肉団子の甘酢煮 しろ菜のナムル マンゴー缶 ワンタンのピリ辛醤油和え	ご飯 味噌汁 (絹さや・えのき) 牛肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ 洋梨缶 レンコンのごま炒め	ご飯 味噌汁 (白菜・人参) 銀ひらすの七味焼き 小松菜の煮浸し 漬物 なすの生姜和え	ご飯 すまし汁 (わかめ・麩) 豚肉の味噌炒め 冬瓜の和風あんかけ 漬物 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 (小松菜・人参) ほっけの塩焼き キャベツとウインナーのコンソメ煮 パイン オクラとちくわの梅和え	ご飯 味噌汁 (豆腐・大根葉) 鶏肉と里芋の煮物 卵豆腐銀あんかけ 胡瓜の浅漬け 大学芋風	ご飯 味噌汁 (冬瓜・貝割れ) 蒸しさわらの香味ポン酢かけ 五目炒り煮 りんご 大根のなめ草和え
I補給-/塩分	564kcal/3.7g	539kcal/3.1g	479kcal/3.3g	525kcal/3.0g	463kcal/3.7g	518kcal/4.2g	474kcal/3.6g

※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。