



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） 魚肉ソーセージ炒め オクラの和え物 漬物 牛乳 昆布豆	ご飯 味噌汁（うまい菜・えのき） ミートボールナポリタン キャベツと笹かまの和え物 ふりかけ 牛乳 レンコンの味噌炒め煮	七草粥 味噌汁（しめじ・わかめ） さわら塩焼き チンゲン菜のおかか和え 牛乳 じゃが芋の煮物	ご飯 味噌汁（里芋・貝割れ） 納豆 焼きちくわとしろ菜の煮浸し 牛乳 キャベツの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） オムレツ いんげんの胡麻ドレサラダ ふりかけ 牛乳 なすのおかか煮	食パン・バターロール ジャム ポタージュスープ ベーコンソテー カリフラワーのピクルス風 牛乳	麦ご飯 味噌汁（えのき・小松菜） 一口がんもの煮物 白菜のなめ茸和え 漬物 牛乳 厚揚げの田楽味噌かけ
I補給-/塩分	448kcal/2.6g	545kcal/3.0g	399kcal/2.9g	479kcal/2.5g	461kcal/2.6g	500kcal/3.2g	518kcal/2.9g
昼	ご飯 味噌汁（キャベツ・葱） <u>A鶏肉の塩麴焼き</u> Bお魚ハンバーグ照り焼きソース かぶの水晶煮 畑菜の辛し和え 漬物	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） <u>Aかれいの煮つけ</u> B鶏肉の和風ポトフ ごぼうの炒り煮 胡瓜とかにかまの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁（豆腐・なめこ） <u>A豚肉の中華炒め</u> B赤魚の山椒焼き 切り昆布煮物 春菊のお浸し 金時豆	ご飯(A) すまし汁（A） <u>A銀ひらすの味噌マヨ焼き</u> B肉うどん 海老ともやしの炒め物 ほうれん草の菊花和え バナナ	ご飯(B) コンソメスープ <u>Aポークカレー</u> Bあぶらかれいの照り焼き コロッケ コールスローサラダ みかん	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・麴） <u>A白身魚の野菜マヨ焼き</u> B豚肉とキャベツの味噌炒め レンコン炒め煮 海藻サラダ 漬物	ご飯(B) 吉野汁 <u>A親子丼</u> Bメバルの葱塩焼き 竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え 漬物
AI補給-/塩分	456kcal/3.4g	411kcal/3.7g	550kcal/4.3g	548kcal/3.5g	625kcal/3.2g	480kcal/3.4g	535kcal/3.7g
BI補給-/塩分	460kcal/3.5g	453kcal/3.4g	476kcal/3.8g	475kcal/4.2g	557kcal/1.9g	500kcal/3.7g	404kcal/3.7g
おやつ	きなこムース・牛乳	バウムクーヘン・牛乳	あんぱん・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	さつま芋汁粉・牛乳
おやつ I補給-	114kcal	137kcal	196kcal	139kcal	110kcal	120kcal	186kcal
夕	ご飯 味噌汁（卵・大根葉） ますのバター醤油焼き なすとツナの炒め煮 洋梨缶 長芋のわさび和え	ご飯 味噌汁（もやし・いんげん） 厚揚げの野菜あん 白菜のフレンチサラダ 黄桃缶 ちくわぶの甘辛煮	ご飯 味噌汁（玉葱・麴） ツナ入り卵焼き和風あん 冬瓜の煮物 パイナップル マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（オクラ・白菜） 鶏肉のゆず醤油ソース ぜんまいの煮物 漬物 菜の花の辛し和え	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） ぶりのみりん焼き さつま芋甘煮 白菜の浅漬 もやしのナムル	ご飯 すまし汁（舞茸・かぶの葉） 鶏肉の生姜漬け焼き ジャーマンポテト りんご かぶのゆかり和え	えびピラフ コンソメスープ ブロッコリーコーンサラダ カクテル缶 ワンタンポン酢かけ
I補給-/塩分	561kcal/2.9g	588kcal/3.2g	608kcal/3.4g	478kcal/3.4g	532kcal/2.8g	474kcal/2.7g	435kcal/2.7g

※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。