



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	1月12日 月 成人の日	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月17日 土	1月18日 日
朝	ご飯 味噌汁（さつま芋・かぶの葉） 温泉卵 大根とかつおの炒め煮 牛乳 菜の花の辛し和え	食パン・バターロール チョコジャム コンソメスープ ウインナーソテー 南瓜サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁（なす・貝割れ） とろろ いんげんのチキン炒め 牛乳 大根と焼き竹輪の煮物	ご飯 味噌汁（大根・麩） かにかまの卵とじ ほうれん草のわさび和え ふりかけ 牛乳 さつま芋の甘煮	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 金平ごぼう	菜粥 味噌汁（さつま芋・豆苗） 厚揚げの含め煮 ブロッコリーのドレ和え 牛乳 白菜の味噌炒め	ご飯 味噌汁（畑菜・椎茸） 魚河岸揚げ含め煮 カリフラワーのツナサラダ ふりかけ 牛乳 チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物
I補給-/塩分	491kcal/2.8g	510kcal/2.8g	451kcal/2.9g	525kcal/3.3g	436kcal/2.6g	460kcal/2.8g	528kcal/3.6g
昼	ご飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） Aますのちゃんちゃん焼き Bとんかつ ビーフン炒め 素揚げなすのお浸し 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（わかめ・えのき） Aチキンピカタ Bぶり大根 豆腐チャンプル カリフラワーサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（葱・かぶの葉） A豚肉の生姜漬け焼き B白身魚の照り焼き がんもの含め煮 しろ菜のナムル 漬物	ご飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） Aさばの味噌焼き Bロールキャベツト マト煮 冬瓜のくず煮 オクラのおかか和え 漬物	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 チンゲン菜とかつおのごま醤油和え 漬物	ご飯(A) 味噌汁（玉葱・しめじ） Aさわらの塩麴焼き B焼きそば 素揚げなすの煮物 ほうれん草のゆず和え 洋梨缶	ご飯 味噌汁（里芋・大根葉） A鶏ひき肉入り卵焼 き和風あん Bメバルの照り焼き ごぼう煮 春菊のきのこ和え 漬物
AI補給-/塩分	533kcal/3.8g	541kcal/3.2g	550kcal/3.8g	499kcal/3.3g	535kcal/3.7g	501kcal/3.7g	501kcal/3.2g
BI補給-/塩分	595kcal/3.8g	497kcal/3.8g	468kcal/3.9g	423kcal/3.4g	584kcal/3.6g	535kcal/4.0g	428kcal/3.8g
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	どら焼き・牛乳	バニラクレープ・牛乳	ヨーグルトムース・牛乳	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	黒糖饅頭・ジョア	マスカットゼリー・牛乳
おやつ I補給-	122kcal	162kcal	147kcal	117kcal	188kcal	165kcal	122kcal
夕	ご飯 味噌汁（豆腐・ほうれん草） 酢鶏 ピーマンとハムのソテー パイン ブロッコリーのツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁（小松菜・麩） 赤魚のレモンポン酢焼き 白菜の海苔和え マンゴー缶 ピーマンと白滝の金平	ご飯 味噌汁（じゃが芋・豆苗） たらの寄せ鍋風 ブロッコリーバター炒め バナナ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁（しめじ・いんげん） 里芋と鶏肉の煮物 キャベツとチーズサラダ りんご コロケ	ご飯 鶏つみれ汁 あじの煮付け 春雨と魚肉ソーセージソテー 黄桃缶 長芋の磯和え	ご飯 味噌汁（卵・貝割れ） 照り焼きハンバーグ 大根と胡瓜の梅肉和え 昆布佃煮 つきこんにゃくの炒り煮	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） あぶらかれいの香味焼き 冬瓜の旨煮 オレンジ もやしの旨塩和え
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。