



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	1月19日 月	1月20日 火	1月21日 水	1月22日 木	1月23日 金	1月24日 土	1月25日 日
朝	麦ご飯 味噌汁 (うまい菜・人参) とろろ 焼き竹輪とピーマンの炒め煮 牛乳 ブロッコリーのマヨ和え	食パン・バターロール メイプルジャム コンソメスープ ベーコン野菜ソテー ほうれん草とツナのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根・葱) ミートボールオニオンソース ブロッコリーとツナの中華和え ふりかけ 牛乳 もやしの金平	ご飯 味噌汁 (もやし・揚げ) はんぺんの卵とじ キャベツのドレ和え 漬物 牛乳 焼きのり	ゆかり粥 味噌汁 (なす・麩) ウインナー炒め カリフラワーとツナのマヨ和え 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 胡瓜とちくわの梅肉和え	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 ほうれん草の煮浸し
I補給 -/塩分	478kcal/2.7g	444kcal/2.6g	495kcal/2.4g	476kcal/2.7g	527kcal/3.0g	466kcal/2.3g	490kcal/2.8g
昼	ご飯 すまし汁 (えのき・豆苗) Aあじの味噌焼き B中華鶏五目豆腐 ひじきの煮物 いんげんのチキン和え 漬物	ご飯 味噌汁 (卵・葱) Aタンドリーチキン B白身魚のムニエル バター醤油ソース じゃが芋の煮物 白菜の沢庵和え 漬物	ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) A豚肉のんにく醤油炒め Bさばの塩焼き レンコンと糸こんにゃく煮 春菊のくるみ和え 金時豆	ご飯 味噌汁 (冬瓜・貝割れ) Aぶりの漬け焼き B鶏肉の甘辛煮 青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物	ご飯(B) 味噌汁 (B)  A味噌ラーメン Bかに玉風甘酢あん かけ 春巻き 胡瓜とかまぼこのポン酢和え マンゴー缶	ご飯 中華スープ  A麻婆豆腐  Bさわらの梅肉焼き いんげんの煮浸し 玉葱とコーンのサラダ ザーサイ	ご飯(A) 味噌汁 (キャベツ・豆苗) A豚肉の葱塩炒め B鮭そぼろ丼 さつま芋の煮物 チンゲン菜のお浸し 昆布佃煮
AI補給 -/塩分	451kcal/3.3g	456kcal/3.2g	538kcal/3.1g	476kcal/3.3g	549kcal/3.3g	548kcal/3.1g	510kcal/3.5g
BI補給 -/塩分	486kcal/3.1g	484kcal/3.7g	529kcal/3.2g	430kcal/3.5g	556kcal/3.4g	500kcal/3.4g	416kcal/3.1g
おやつ	吹雪饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	ドームケーキカスタード・ショア	きなこムース・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコパン・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I補給 -	165kcal	111kcal 	191kcal	127kcal	110kcal	172kcal	107kcal 
夕	ご飯 味噌汁 (里芋・にら) 豚の角煮 もやしのじゃこ炒め りんご わかめの生姜和え	ご飯 味噌汁 (玉葱・オクラ) 白身魚のきのこあんかけ 畑菜の辛し和え みかん なすの肉味噌がけ	高菜チャーハン 中華スープ 餃子野菜あんかけ パイナップル  胡瓜の旨塩和え	ご飯 味噌汁 (かぶ・大根葉) 豚肉豆腐  南瓜の煮物 バナナ コーンサラダ	ご飯 味噌汁 (玉葱・わかめ) 赤魚の生姜煮 しろ菜のピーナッツ和え 漬物 湯豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーソテー カクテル缶 オクラのなめ茸和え	ご飯 すまし汁 (麩・貝割れ) かれいの味噌煮 焼き豆腐と白菜煮 洋梨缶 きのこのみぞれ和え
I補給 -/塩分	592kcal/3.0g	582kcal/2.8g	459kcal/4.5g	567kcal/2.8g	415kcal/3.7g	515kcal/2.4g	419kcal/3.2g

※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。