

# ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（オクラ・わかめ） ミックスベジタブル卵炒め キャベツのフレンチサラダ ふりかけ 牛乳 チングン菜と桜海老の炒め物	麦ご飯 味噌汁（小松菜・舞茸） 鶏つみれの煮物 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 長芋と胡瓜のポン酢和え	食パン・ロールパン ジャム パンプキンスープ はんぺんバター焼き 牛乳 牛乳	さつま芋粥 味噌汁（かぶ・麸） さつま揚げの甘辛煮 素揚げなすのお浸し 牛乳 しろ菜と揚げの油炒め	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 焼きのり	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 温泉卵	ご飯 味噌汁（しめじ・白菜） 甘酢ミートボール いんげんのピーナツ和え 漬物 牛乳 うぐいす豆
エネルギー/塩分	469kcal/2.9g	434kcal/2.9g	470kcal/2.7g	490kcal/2.9g	453kcal/2.5g	511kcal/2.7g	480kcal/2.5g
昼	ご飯 味噌汁（じゃが芋・ほうれん草） <u>A鶏肉のごま醤油焼き</u> <u>Bたらフライとホタテ風味フライ</u> 切り干し大根の炒り煮 素揚げなす生姜和え 漬物	ご飯(B) 味噌汁(B)  <u>A豚けんちんうどん</u> <u>Bさばの山椒焼き</u> 肉シユウマイ しろ菜の錦糸和え 漬物	ご飯 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉) <u>A赤魚の照り焼き</u> <u>B豚肉の甘辛野菜ソースかけ</u> じゃが芋とベーコン炒め ほうれん草とチキンの和え物 漬物	ご飯 コンソメスープ <u>Aミートローフ</u> <u>B白身魚のピカタ</u> マカロニソテー 野菜のサウザンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（豆腐・なめこ） <u>A鶏肉のピザ焼き風</u> <u>B銀ひらすの照り焼き</u> 五目野菜炒め 野菜のサウザンサラダ 昆布佃煮	ご飯(B) コンソメスープ <u>Aチキンカレー</u> <u>Bえび玉甘酢あんかけ</u> メンチカツ コールスローサラダ みかん	ご飯 味噌汁（さつま芋・貝割れ） <u>Aあじの照り焼き</u> <u>B麻婆なす</u> 
エネルギー/塩分	518kcal/3.2g	568kcal/3.8g	485kcal/3.5g	540kcal/3.1g	520kcal/3.3g	669kcal/4.1g	457kcal/3.4g
エネルギー/塩分	634kcal/3.9g	603kcal/3.2g	538kcal/3.3g	471kcal/2.9g	499kcal/3.3g	588kcal/3.5g	613kcal/3.5g
おやつ	抹茶パンケーキ・牛乳	杏仁ムース・ジョア	パインゼリー・牛乳	酒饅頭・牛乳	スイスロールバニラ・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	ぶどうフルーチェ・牛乳
おやつ エネルギー	124kcal	130kcal	110kcal 	139kcal	175kcal 	122kcal	105kcal
夕	ご飯 味噌汁（絹さや・揚げ） ぶりの塩麹焼き かぶの含め煮 黄桃缶 もやしのにんにく醤油和え	ご飯 ワンタンスープ 厚揚げとえびの炒め物 カリフラワーとツナのポン酢和え 漬物 大学芋風	ご飯 味噌汁（白菜・かぶの葉） 親子煮 青菜とかまぼこの和え物 カクテル缶 キャベツの豚ミンチ炒め	ご飯 味噌汁（冬瓜・豆苗） かれいの油ろし煮 きんぴらごぼう マンゴー缶 いんげんの白胡麻和え	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 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁（ほうれん草・人参） 白身魚ソテーオニオンソース 青菜のおかか和え 漬物 南瓜の白煮	ご飯 すまし汁（卵・三つ葉） 豚肉のゆず醤油風味炒め マカロニサラダ りんご 小松菜の煮浸し
エネルギー/塩分	499kcal/3.7g	538kcal/3.0g	533kcal/3.3g	486kcal/3.1g	480kcal/3.2g	494kcal/3.5g	581kcal/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。