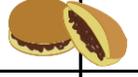




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	2月2日 月	2月3日 火	2月4日 水 	2月5日 木	2月6日 金	2月7日 土	2月8日 日
朝	ご飯 味噌汁 (里芋・揚げ) 魚肉ソーセージソテー しろ菜のごま醤油和え 牛乳 ふりかけ 糸こんにゃくの炒り煮	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ オムレツ 人参のフレンチサラダ 牛乳	梅しらす粥 味噌汁 (畑菜・麩) 野菜つみれの含め煮 オクラのなめたけ和え 牛乳 ごぼうの胡麻ドレ和え	ご飯 味噌汁 (さつま芋・貝割れ) 温泉卵 冬瓜のつや煮 牛乳 ツナとチンゲン菜の炒め物	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 れんこんの金平	ご飯 味噌汁 (白菜・揚げ) じゃが芋とチキン炒め キャベツとハムのサラダ 牛乳 ふりかけ 焼き豆腐と水菜の煮物	麦ご飯 味噌汁 (畑菜・麩) とろろ ちくわとかぶの煮物 牛乳 キャベツの胡麻和え
I補給-/塩分	458kcal/2.5g	436kcal/2.8g	435kcal/3.7g	485kcal/2.9g	454kcal/3.5g	491kcal/2.8g	413kcal/2.8g
昼	ご飯(B) 味噌汁(B) <u>A鶏南蛮そば</u> <u>B豆腐の海鮮野菜あんかけ</u> レンコン炒め カリフラワーの華風和え マンゴー缶	 ちらし寿司 (ネギトロ・えび) いわしつみれ汁 五目豆  春菊の和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 (白菜・かぶの葉) <u>A豚肉のハニーマスタード焼き</u> <u>Bますのタルタル焼き</u> 大根の煮物 キャベツと笹かまのわさび和え 漬物	ご飯 味噌汁 (もやし・絹さや) <u>Aかれいの煮つけ</u> <u>B鶏肉の竜田揚げ</u> 豆腐チャンプル うまい菜のお浸し 漬物	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・三つ葉) <u>Aさばの西京焼き</u> <u>B豚肉ソテー香味ソースかけ</u> 南瓜のいところ煮 素揚げなすの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 (舞茸・豆苗) <u>A赤魚のザーサイ蒸し</u> <u>B千草焼き和風あんかけ</u> ほうれん草のバターソテー いんげんの辛し和え 金時豆	ご飯 味噌汁 (大根・わかめ) <u>A鶏肉の葱焼き</u> <u>Bあじフライとイカリングフライ</u> チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーマヨサラダ 漬物
AI補給-/塩分	507kcal/3.9g	580kcal/4.3g	484kcal/3.7g	425kcal/4.1g	588kcal/3.1g	435kcal/2.9g	515kcal/3.4g
BI補給-/塩分	535kcal/3.2g		528kcal/3.8g	540kcal/3.4g	615kcal/3.6g	502kcal/3.2g	603kcal/3.7g
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	きなこ黒糖パンケーキ・牛乳	どら焼き・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	プリン風味ムース・ジョア	キャラメルケーキ・牛乳
おやつ I補給-	153kcal	111kcal 	125kcal	162kcal 	110kcal 	122kcal	165kcal
夕	ご飯 味噌汁 (南瓜・葱) たらのマヨ焼き ビーフン炒め 漬物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 (豆腐・三つ葉) 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 佃煮 スパゲティサラダ	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・豆苗) さわらのみりん焼き なすの味噌炒め バナナ カリフラワーのサラダ	ご飯 味噌汁 (大根・揚げ) ポークチャップ 白菜と胡瓜の胡麻酢和え パイナップル じゃが芋といんげんの煮物	ご飯 味噌汁 (かぶ・大根葉) 肉団子の甘酢煮 しろ菜のナムル りんご 白菜の桜海老炒め	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 春巻き	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 黄桃缶 もずく酢
I補給-/塩分	516kcal/3.2g	610kcal/3.3g	561kcal/2.8g	538kcal/2.4g	559kcal/3.7g	591kcal/3.4g	447kcal/2.9g

※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。