



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	2月9日 月	2月10日 火	2月11日 水	2月12日 木	2月13日 金	2月14日 土	2月15日 日
朝	ご飯 味噌汁(なす・豆苗) 厚焼たまご しろ菜のお浸し ふりかけ 牛乳 じゃが芋の煮物	中華粥 味噌汁(玉葱・大根葉) 高野豆腐の含め煮 春菊のおかか和え 牛乳 エリンギソテー	ご飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) 納豆 角天と大根の煮物 牛乳 白菜の塩昆布和え	食パン・バターロール メイプルジャム コーンスープ なすと魚肉ソーセージ炒め カリフラワーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・かぶの葉) 一口がんもの含め煮 チンゲン菜のチキン和え 漬物 牛乳 しめじの味噌炒め	麦ご飯 味噌汁(玉葱・麩) ミートボールゆずおろし フロッコリーの和風ドレ和え ふりかけ 牛乳 とろろ	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) もやしとベーコン炒め いんげんのくるみ和え 漬物 牛乳 うずら豆
I補給-/塩分	471kcal/3.3g	418kcal/3.4g	461kcal/2.4g	498kcal/2.7g	441kcal/3.0g	448kcal/2.3g	500kcal/2.8g
昼	ご飯(A) すまし汁(舞茸・三つ葉) Aあぶらかれの田楽焼き B鶏そぼろ丼 ごぼう甘辛炒め ほうれん草のしらす和え パイ	ご飯 味噌汁(じゃが芋・貝割れ) A八宝菜 Bますの山椒焼き きざみ昆布の煮物 野菜サラダ 漬物	ご飯(A) コンソメスープ Aたらのパン粉焼き Bスパゲティミートソース ブロッコリーソテー ツナサラダ みかん	ご飯 すまし汁(しめじ・葱) A豆腐鶏ひき肉味噌のせ B白身魚の南蛮漬け ベーコンポテト 白菜の中華ドレサラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) A銀ひらすの塩麴焼き B酢鶏 いんげんと木耳炒め もやしとハムのドレ和え 漬物	ご飯 味噌汁(かぶ・かぶの葉) A洋風卵焼きトマトソース Bあじの煮つけ 大根のとろみ煮 オクラの和え物 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁(大根・ほうれん草) A豚皿 B赤魚のごま醤油焼き 里芋の煮物 春菊のお浸し 漬物
AI補給-/塩分	532kcal/2.5g	513kcal/4.3g	502kcal/2.8g	555kcal/3.2g	444kcal/3.9g	491kcal/3.5g	477kcal/4.0g
BI補給-/塩分	475kcal/2.9g	438kcal/4.2g	529kcal/3.1g	510kcal/3.5g	464kcal/3.4g	413kcal/3.6g	446kcal/3.7g
おやつ	水ようかん・牛乳	チーズムース・牛乳	あんぱん・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	もみじ饅頭・ショア	ドームケーキチョコ・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳
おやつ I補給-	120kcal	115kcal	193kcal	110kcal	182kcal	167kcal	110kcal
夕	ご飯 味噌汁(わかめ・麩) 豚肉のオイスターソース炒め 冬瓜のあんかけ 漬物 胡瓜の金山寺味噌和え	ご飯 味噌汁(小松菜・人参) ほっけの塩焼き キャベツとウィンナーのコンソメ煮 バナナ ごま豆腐の田楽味噌がけ	ご飯 味噌汁(豆腐・大根葉) 鶏肉と里芋の煮物 卵豆腐銀あんかけ 胡瓜の浅漬け いんげんのピーナツ和え	ご飯 味噌汁(冬瓜・貝割れ) さわらの焼き浸し 五目炒り煮 りんご かぶのゆかり和え	ご飯 かき玉汁 とんかつ 切干大根のサラダ カクテル缶 ピーマンと白滝の金平	ご飯 味噌汁(しめじ・豆苗) 鶏肉のにんにく焼き 素揚げなすの生姜煮 黄桃缶 さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁(豆腐・にら) ぶりの照り焼き ぜんまいの煮物 マンゴー缶 フロッコリーのゆずドレ和え
I補給-/塩分	461kcal/3.9g	513kcal/3.0g	488kcal/4.4g	497kcal/3.4g	607kcal/2.7g	533kcal/2.7g	533kcal/3.0g

※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。