



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	2月16日 月	2月17日 火	2月18日 水	2月19日 木	2月20日 金	2月21日 土	2月22日 日
朝	ご飯 味噌汁（しめじ・葱） 厚揚げの煮物 キャベツのツナ和え 漬物 牛乳 <small>チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物</small>	ご飯 味噌汁（しろ菜・わかめ） 小松菜とハムの炒め物 ブロッコリーとチキン和え ふりかけ 牛乳 絹さやの卵とじ	菜粥 味噌汁（さつまいも・豆苗） いわし蒲焼き オクラの和え物 牛乳 つき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 ミートボールナポリタン キャベツの和風ドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・わかめ） 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 じゃが芋のきんぴら	ご飯 味噌汁（里芋・貝割れ） 納豆 焼きちくわとしろ菜の煮浸し 牛乳 南瓜の甘煮	ご飯 味噌汁（豆腐・葱） オムレツ いんげんの胡麻ドレサラダ 漬物 牛乳 焼きのり
I補給 -/塩分	464kcal/3.0g	468kcal/3.3g	470kcal/2.5g	441kcal/2.5g	476kcal/2.9g	504kcal/2.3g	434kcal/2.5g
昼	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） Aますの漬け焼き B鶏ひき肉の味噌焼き 冬瓜の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 漬物	ご飯 味噌汁（舞茸・三つ葉） Aさばの塩焼き B豆腐と鶏ひき肉の卵焼き じゃが芋の煮物 もやしといんげんの和え物 漬物	ご飯 味噌汁（キャベツ・葱） A鶏肉のケチャップ焼き Bお魚ハンバーグ 照り焼きソース かぶの水晶煮 畑菜の辛し和え 漬物	ご飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） Aかれいの煮つけ B鶏肉の和風ポトフ ごぼうの炒り煮 胡瓜とかにかまのポン酢和え 漬物	ご飯 味噌汁（豆腐・なめこ） A豚肉の中華炒め B赤魚の山椒焼き ひじきの煮物 春菊のお浸し 金時豆	ご飯(A) すまし汁 (A) A銀ひらすの味噌マヨ焼き B肉うどん 海老ともやしの炒め物 ほうれん草の菊花和え バナナ	ご飯(B) コンソメスープ Aポークカレー Bあぶらかれいの和風ムニエル コロッケ コールスローサラダ みかん缶
AI補給 -/塩分	414kcal/3.4g	464kcal/3.3g	466kcal/3.3g	401kcal/3.5g	547kcal/3.5g	548kcal/3.5g	638kcal/3.4g
BI補給 -/塩分	472kcal/2.9g	473kcal/3.0g	460kcal/3.5g	441kcal/3.4g	475kcal/3.2g	430kcal/4.5g	598kcal/2.2g
おやつ	抹茶パンケーキ・牛乳	いちごゼリー・牛乳	バニラババロア・牛乳	バナナ風味ムース・牛乳	ライチゼリー・牛乳	チョコレート饅頭・牛乳	オレンジゼリー・ジョア
おやつ I補給 -	124kcal	110kcal	153kcal	107kcal	111kcal	139kcal	131kcal
夕	ご飯 味噌汁（麩・豆苗） 豚の角煮 春菊のごま和え <small>カクテル缶 ワンタンポン酢がけ</small>	ご飯 味噌汁（ほうれん草・揚げ） 豚肉のオニオンソースかけ スパゲティフレンチサラダ <small>マンゴー缶 大根と焼き竹輪の煮物</small>	ご飯 味噌汁（卵・大根葉） たらのパター醤油焼き なすの炒め煮 洋梨缶 長芋の磯和え	ご飯 味噌汁（もやし・いんげん） 厚揚げの野菜あん 白菜のフレンチサラダ <small>パイン ほうれん草のパターソテー</small>	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） ツナ入り卵焼き和風あん 大根と鶏の煮物 りんご もやしの旨塩和え	ご飯 味噌汁（オクラ・白菜） 鶏肉のゆず醤油ソース 切り干し大根の炒り煮 <small>昆布佃煮 キャベツのマヨ和え</small>	ご飯 味噌汁（かぶ・大根葉） あじのみりん焼き さつまいも甘煮 <small>白菜の浅漬 わかめの生姜和え</small>
I補給 -/塩分	629kcal/3.0g	633kcal/3.8g	533kcal/3.1g	591kcal/3.0g	538kcal/3.4g	548kcal/3.7g	457kcal/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。