



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	2月23日 月	2月24日 火	2月25日 水	2月26日 木	2月27日 金	2月28日 土	3月1日 日
朝	食パン・バターロール ジャム ポタージュスープ ベーコンソテー カリフラワーのピクルス風 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・えのき) 一口がんもの煮物 白菜のなめ茸和え 漬物 牛乳 しろ菜の油炒め	ご飯 味噌汁 (さつまいも・かぶの葉) 温泉卵 大根とツナの炒め煮 牛乳 胡瓜と竹輪の梅肉和え	ご飯 味噌汁 (南瓜・大根葉) ほうれん草とウィンナーソテー かぶのサラダ 漬物 牛乳 昆布豆	ご飯 味噌汁 (なす・貝割れ) とろろ いんげんのチキン炒め 牛乳 ほうれん草の柚子香り和え	ご飯 味噌汁 (大根・麩) かにかまの卵とじ ほうれん草と笹かまのわさび和え ふりかけ 牛乳 厚揚げの煮物	中華粥 味噌汁 (玉葱・いんげん) さつまいも揚げとじゃが芋の煮物 大根のゆかり和え 牛乳 長芋と胡瓜の塩昆布和え
I補給-/塩分	501kcal/3.2g	435kcal/2.8g	486kcal/2.6g	511kcal/2.8g	428kcal/2.6g	557kcal/3.5g	398kcal/3.5g
昼	ご飯 すまし汁 (チンゲン菜・麩) A白身魚の野菜マヨ 焼き B豚肉の味噌炒め レンコン炒め煮 海藻サラダ 漬物	ご飯(B) 吉野汁 A親子丼  Bメバルの葱塩焼き 竹輪とかぶの含め煮 もやしの中華和え カクテル缶	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・豆苗) Aますのちゃんちゃ ん焼き  Bチキンカツ  ピーフン炒め 素揚げなすのお浸し 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) Aチキンピカタ Bぶり大根 豆腐チャンプル カリフラワーサラダ 漬物	ご飯(B)  A豚ちゃんぽん麺 B白身魚の照り焼き かに風味シュウマイ しろ菜のナムル バナナ	ご飯 すまし汁 (はんぺん・三つ葉) Aさばの味噌焼き Bロールキャベツト マト煮 冬瓜のくず煮 オクラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 (かぶ・大根葉) A鶏肉のごま醤油焼 き Bあぶらかれのマ ヨ焼き ひじきの炒め煮 うまい菜の生姜和え 漬物
AI補給-/塩分	469kcal/3.3g	573kcal/3.4g	521kcal/3.9g	541kcal/3.3g	489kcal/4.0g	499kcal/3.3g	504kcal/3.3g
BI補給-/塩分	481kcal/3.2g	442kcal/3.4g	563kcal/3.7g	495kcal/3.9g	516kcal/3.1g	421kcal/3.4g	568kcal/3.2g
おやつ	抹茶ムース・ジョア	吹雪饅頭・牛乳	バニラクレープ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	いちごクリームサンドケーキ・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	ドームケーキカスタード・牛乳
おやつ I補給-	133kcal	165kcal	147kcal	110kcal 	185kcal	122kcal 	179kcal
夕	ご飯 すまし汁 (舞茸・かぶの葉) 鶏肉の生姜漬け焼き ポテトサラダ りんご 湯豆腐	えびピラフ コンソメスープ フロッコリーコーンサラダ 漬物 カニクリームコロッケ	ご飯 味噌汁 (豆腐・ほうれん草) 和風煮込みハンバーグ ピーマンとハムのソテー パイナップル きのこのみぞれ和え	ご飯  味噌汁 (小松菜・麩) あじのレモンポン酢焼き 白菜の海苔和え マンゴー缶 里芋の含め煮	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・豆苗) 赤魚の煮つけ フロッコリーバター炒め 漬物 白菜と三つ葉和え物	ご飯 味噌汁 (しめじ・いんげん) 筑前煮 キャベツとコーンサラダ オレンジ チンゲン菜のひき肉炒め	ご飯 味噌汁 (白菜・にら) えびカツ 豆腐サラダ 黄桃缶 大学芋風
I補給-/塩分	544kcal/2.9g	488kcal/3.1g	509kcal/3.8g	443kcal/2.5g	422kcal/3.7g	497kcal/2.8g	584kcal/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。