



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

| 曜日 | 3月2日 月 | 3月3日 火 | 3月4日 水 | 3月5日 木 | 3月6日 金 | 3月7日 土 | 3月8日 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝 | ご飯 味噌汁 (冬瓜・かぶの葉) 野菜とチキンソテー チンゲン菜の和え物 ふりかけ 牛乳 じゃが芋の煮つけ | ご飯 味噌汁 (さつまいも・葱) 角天の煮物 カリフラワーの和風ドレ和え 漬物 牛乳 うずら豆 | 食パン・ロールパン ジャム コーンスープ ポークビーンズ 白菜の青じそドレ和え 牛乳 | ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) 納豆 素揚げなすの醤油煮 牛乳 春菊ごま和え | しらす粥 味噌汁 (舞茸・絹さや) 焼き竹輪の炒り煮 かぶの甘酢漬け 牛乳 高野たまご巻 | ご飯 味噌汁 (大根・揚げ) 野菜とハムの炒め物 畑菜のおかか和え ふりかけ 牛乳 かぶの昆布煮 | 麦ご飯 味噌汁 (うまい菜・えのき) 甘酢ミートボール 菜の花のお浸し 漬物 牛乳 大根とちくわの煮物 |
| I補給-/塩分 | 431kcal/2.7g | 495kcal/2.9g | 487kcal/2.8g | 526kcal/2.9g | 434kcal/3.4g | 425kcal/3.1g | 502kcal/3.6g |
| 昼 | ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・豆苗) Aぶりの煮つけ B鶏ひき肉入り卵焼き 南瓜の煮物 もやしのかにかまドレ和え 漬物 |  ちらし寿司 (鮭・かつお・えび) すまし汁 (あさり・三つ葉) たけのこと揚げの煮物 菜の花の辛し和え | ご飯 中華スープ A豚肉とキャベツの炒め物 B白身魚の南蛮漬け かぶの水晶煮 チンゲン菜のわさび和え 漬物 | ご飯(B) 味噌汁 (B) Aきつねそば  Bポークソテー ごぼうの炒め煮 ほうれん草磯和え 黄桃缶 | ご飯 味噌汁 (うまい菜・葱) A鶏肉の竜田揚げ Bますのパン粉焼き じゃが芋の煮物 白菜とわかめのドレ和え 昆布佃煮 | ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) Aかれいの焼き浸し B鶏肉のピザ焼き風 炒り豆腐 さつまいもサラダ 漬物 | ご飯 すまし汁 (かまぼこ・豆苗) Aさわらの田楽焼き B豚肉の甘辛煮 小松菜の中華炒め 温泉卵 漬物 |
| AI補給-/塩分 | 473kcal/3.2g | 402kcal/2.8g | 541kcal/3.6g | 482kcal/3.9g | 549kcal/3.3g | 606kcal/3.2g | 494kcal/3.2g |
| BI補給-/塩分 | 483kcal/3.1g | | 468kcal/3.6g | 552kcal/3.9g | 535kcal/3.4g | 600kcal/3.0g | 588kcal/3.3g |
| おやつ | 黒糖饅頭・牛乳 | いちごケーキ・牛乳 | メロンゼリー・牛乳 | スイスロールコーヒー・ショア | オレンジゼリー・牛乳 | きなこ風味ムース・牛乳 | 抹茶ケーキ・牛乳 |
| おやつ I補給- | 153kcal | 186kcal  | 111kcal  | 191kcal | 122kcal | 127kcal | 135kcal |
| 夕 | ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) 豚肉の塩麴焼き なすとピーマンの炒め物 白桃缶 白菜のお浸し | ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 バナナ もやしのナムル | ご飯 味噌汁 (里芋・いんげん) 赤魚の野菜蒸し ぜんまい煮 みかん缶 冷奴 | ご飯 中華スープ えび玉あんかけ オクラくるみ和え 漬物 ちくわぶの甘辛煮 | ご飯 味噌汁 (小松菜・しめじ) たらのごまだれがけ カリフラワーのソテー パイン 野菜サラダ | ご飯 味噌汁 (なす・三つ葉) 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにかまあんかけ マンゴー缶 いんげんのごま和え | ご飯 味噌汁 (南瓜・大根葉) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー カクテル缶 胡瓜の酢の物 |
| I補給-/塩分 | 542kcal/2.8g | 505kcal/2.7g | 456kcal/3.1g | 517kcal/3.0g | 452kcal/2.7g | 532kcal/2.7g | 460kcal/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。