



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	3月16日 月	3月17日 火	3月18日 水	3月19日 木	3月20日 金 	3月21日 土	3月22日 日
朝	さつまいも粥 味噌汁 (小松菜・えのき) 高野豆腐の煮物 うまい菜のお浸し 牛乳 金時豆	ご飯 味噌汁 (大根・わかめ) お魚豆腐揚げ生姜醤油 しろ菜の磯和え ふりかけ 牛乳 しめじの味噌炒め	ご飯 味噌汁 (畑菜・麩) 納豆 野菜とハムの炒め物 牛乳 南瓜の甘煮	ご飯 味噌汁 (玉葱・貝割れ) 里芋の煮物 白菜の辛し和え 漬物 牛乳 絹さやの卵とじ	ご飯 味噌汁 (卵・オクラ) 一口がんもの煮物 春菊のくるみ和え 漬物 牛乳 ツナとキャベツのソテー	麦ご飯 味噌汁 (なす・麩) 豆腐のひき肉包み揚げの煮物 ブロッコリーのマヨ和え ふりかけ 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 ポタージュスープ ウインナーと冬瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ 牛乳
I補給-/塩分	482kcal/2.6g	509kcal/3.3g	500kcal/2.4g	437kcal/3.1g	485kcal/3.0g	542kcal/2.5g	445kcal/3.0g
昼	ご飯 味噌汁 (椎茸・オクラ) A 豚肉の生姜焼き B あじの粕漬け焼き 大根の土佐煮 もやしと笹かまのポン酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 (キャベツ・揚げ) A さわらの煮つけ B 豚肉豆腐 ごぼうの甘辛炒め チンゲン菜のごま醤油和え 漬物	ご飯(B) コンソメスープ A キーマカレー B 赤魚の山椒焼き カニクリームコロッケ 人参サラダ マンゴー缶	ご飯 味噌汁 (かぶ・いんげん) A さばの七味焼き B 鶏肉のマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーサウザンサラダ 漬物	たけのこご飯  味噌汁 (舞茸・ほうれん草) A 鶏ひき肉入り中華 風卵焼き B かれいの煮つけ さつまいもの甘辛煮 胡瓜と笹かまの酢の物 りんご	ご飯(B)  味噌汁(B)  A 豚野菜塩ラーメン B ほっけの塩焼き えびシューマイ しろ菜のナムル フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・三つ葉) A 白身魚の味噌焼き B チキントマト煮 なすとピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 昆布佃煮
AI補給-/塩分	483kcal/3.5g	489kcal/4.0g	622kcal/3.1g	522kcal/3.4g	554kcal/3.8g	512kcal/5.0g	438kcal/3.5g
BI補給-/塩分	414kcal/3.9g	528kcal/3.6g	542kcal/2.9g	543kcal/3.0g	483kcal/4.0g	514kcal/3.0g	500kcal/3.7g
おやつ	コーヒーゼリー・牛乳	いちごムース・ショア 	クリームパン・牛乳 	ぶどうムース・牛乳 	水ようかん・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	抹茶ムース・牛乳
おやつ I補給-	122kcal 	102kcal	164kcal	107kcal	120kcal	110kcal	121kcal
夕	ご飯 すまし汁 (麩・豆苗) あぶらかれいの大葉味噌焼き キャベツとチーズのサラダ 黄桃缶 チンゲン菜の卵炒め	ご飯 味噌汁 (豆腐・葱) 鶏肉の梅肉焼き 白菜とツナの炒め物 バナナ 長芋の磯和え	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・豆苗) 白身魚の焼き浸し きざみ昆布の炒り煮 漬物 キャベツと胡瓜の大葉和え	ご飯 味噌汁 (しめじ・三つ葉) 豚肉のバター醤油炒め 菜の花の和え物 みかん缶 ワンタンポン酢和え	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割れ) ぶり大根 春雨ソテー 漬物 もやしの旨塩和え	ご飯 味噌汁 (白菜・葱) メバルの照り焼き じゃが芋の炒め煮 漬物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 (大根・揚げ) 豚肉の塩麩焼き 若竹煮 洋梨缶 ブロッコリーの白和え
I補給-/塩分	534kcal/2.7g	533kcal/2.9g	439kcal/4.3g	514kcal/2.6g	493kcal/3.6g	549kcal/3.2g	540kcal/3.1g

※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。