



# ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ご飯 味噌汁 (うまい菜・しめじ) 豆腐チャンプル 白菜のなめ茸和え ふりかけ 牛乳 とろろ	ご飯 味噌汁 (大根・葱) 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 梅干し 牛乳 温泉卵	ご飯 味噌汁 (わかめ・大根葉) 焼き竹輪とかぶの煮物 ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 笹かまぼこ	ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 納豆 冬瓜の煮物 牛乳 もやしと三つ葉の和え物	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ ウィナーソテー もやしサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐・しめじ) いわしの蒲焼 春菊とチキンの和え物 漬物 牛乳 なすの生姜焼き	かにかま入り雑炊 味噌汁 (なす・豆苗) 里芋の生姜煮 チンゲン菜とかまぼこの和え物 牛乳 昆布豆
I補給-/塩分	453kcal/3.0g	497kcal/3.3g	404kcal/3.6g	449kcal/2.7g	423kcal/2.7g	471kcal/2.7g	421kcal/3.5g
昼	ご飯(B) すまし汁(B) A卵とじうどん Bますの野菜蒸し 大根金平 ブロッコリーとチキンの和え物 パイン	ご飯 味噌汁 (舞茸・かぶ葉) A豚肉の粕漬け焼き Bマグロカツ 里芋と揚げの煮物 マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 (卵・三つ葉) Aあぶらかれの ムニエル B豚肉の甘辛炒め 素揚げなすのごま煮 カリフラワーとチキンの中華和え 漬物	ご飯(B) 味噌汁 (豆腐・豆苗) A牛丼 B白身魚の葱塩ソース じゃが芋炒め 白菜のかにかま和え りんご	ご飯 中華スープ Aさわらの中華煮 B鶏肉のチーズ焼き レンコン炒め しろ菜のごま和え 漬物	ご飯 すまし汁 (はんぺん・葱) A豚肉と厚揚げの 味噌炒め Bさばの塩焼き 大根のくず煮 カリフラワーのゆかり和え 金時豆	ご飯 味噌汁 (しろ菜・麩) Aたらフライと イカリングフライ Bポークソテー かぶのコンソメ煮 グリーンサラダ 漬物
AI補給-/塩分	490kcal/4.3g	604kcal/3.3g	576kcal/3.2g	532kcal/3.1g	458kcal/3.4g	517kcal/2.7g	516kcal/3.7g
BI補給-/塩分	472kcal/2.9g	608kcal/3.4g	567kcal/3.3g	475kcal/3.0g	474kcal/3.2g	496kcal/2.9g	524kcal/3.7g
おやつ	どら焼き・牛乳 162kcal	ドームケーキこしあん・牛乳 168kcal	バウムクーヘン・牛乳 137kcal	いちごクレープ・牛乳 147kcal	ライチゼリー・ジョア 123kcal	スイスロールバニラ・牛乳 175kcal	ぶどうゼリー・牛乳 110kcal
おやつ I補給-	162kcal	168kcal	137kcal	147kcal	123kcal	175kcal	110kcal
夕	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・オクラ) 銀ひらすのバター焼き キャベツとツナのソテー 漬物 なすのおかか和え	ご飯 味噌汁 (玉葱・貝割れ) あじの生姜焼き ふきとさつま揚げ炒め 白桃缶 豆腐サラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き 春雨サラダ オレンジ コロッケ	ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) ツナとしらす入り卵焼き チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の浅漬け カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・かぶの葉) ミートローフ ほうれん草の和風ドレ和え カクテル缶 こんにゃくの田楽	チャーハン 中華スープ 餃子あんかけ マンゴー缶 わかめの生姜和え	ご飯 味噌汁 (舞茸・葱) 鶏肉のんにくバター醤油焼き 金平ごぼう バナナ きのこのみぞれ和え
I補給-/塩分	475kcal/3.1g	483kcal/3.0g	542kcal/2.0g	479kcal/3.5g	556kcal/2.9g	467kcal/4.0g	525kcal/3.3g

※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。