



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	3月30日 月	3月31日 火	4月1日 水	4月2日 木	4月3日 金	4月4日 土	4月5日 日
朝	ご飯 味噌汁 (うまい菜・玉葱) かにかまの卵としじ ブロッコリーとコーンのドレ和え 漬物 牛乳 チンゲン菜とエリンギのソテー	麦ご飯 味噌汁 (大根・貝割れ) 焼き竹輪と白菜の煮物 オクラとえのきの和え物 ふりかけ 牛乳 豆サラダ	食パン・バターロール ジャム コンソメスープ ウインナー炒め イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜・えのき) 肉団子と里芋の煮物 なすのポン酢和え ふりかけ 牛乳 とろろ	ご飯 味噌汁 (わかめ・麩) 竹輪の炒め煮 いんげんの和え物 漬物 牛乳 白菜のおかか和え	野菜雑炊 味噌汁 (冬瓜・にら) ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 牛乳 五目煮豆	ご飯 味噌汁 (椎茸・揚げ) ウインナーとブロッコリーの炒め物 小松菜のゆず和え たいみそ 牛乳 マカロニサラダ
I補給-/塩分	471kcal/3.0g	476kcal/3.1g	576kcal/3.3g	536kcal/3.0g	456kcal/3.1g	420kcal/3.3g	501kcal/3.4g
昼	ご飯 味噌汁 (大根・三つ葉) A赤魚のみりん漬け 焼き B鶏肉のクリーム煮 もやしの炒め煮 南瓜サラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ Aたらのピカタ B和風おろしハン バーグ ベーコンとカリフラワーソテー キャベツのごま風味和え 漬物	ご飯 味噌汁 (白菜・貝割れ) Aさわらの甘辛煮 B豚肉の葱塩焼き いんげんのおかか和え りんご缶	 チキンオムライス コンソメスープ 白菜の中華サラダ 黄桃缶	ご飯 すまし汁 (はんぺん・貝割れ) A鶏肉のマスタード 焼き Bますのちゃんちゃん 焼き シーザーサラダ バナナ	ご飯 コンソメスープ A白身魚のバジル焼 き B麻婆豆腐 白菜のかにかまサラダ カクテル缶	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・三つ葉) Aぶりの煮つけ B豚肉のすき焼き風 煮 なすの生姜醤油和え みかん缶
AI補給-/塩分	500kcal/3.5g	486kcal/2.9g	479kcal/2.4g	435kcal/3.0g	552kcal/2.4g	462kcal/2.1g	496kcal/2.7g
BI補給-/塩分	590kcal/4.0g	506kcal/3.4g	533kcal/2.5g		494kcal/2.2g	547kcal/2.9g	563kcal/2.6g
おやつ	今川焼カスタード・牛乳	チーズ風味ムース・牛乳	水ようかん・牛乳	バナナカステラ・牛乳	やわらかライチゼリー・牛乳	クリームパン・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I補給-	168kcal	104kcal	155kcal	135kcal	107kcal	171kcal	111kcal
夕	ご飯 味噌汁 (豆腐・かぶ菜) 豚肉のオイスターソース炒め キャベツの信田煮 オレンジ レタスサラダ	ご飯 味噌汁 (畑菜・揚げ) 豚肉のトマトソースかけ ビーフンと魚肉ソーセージ炒め 洋梨缶 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 (もやし・三つ葉) メンチカツ 里芋の煮物 海藻サラダ 漬物	ご飯 すまし汁 (そうめん・豆苗) たらのムニエル 菜の花の煮浸し 玉葱としめじの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 (白菜・大根葉) 豚肉とたけのこの中華炒め煮 ポテトのバター醤油炒め 小松菜のフレンチドレ和え 梅ゼリー	ご飯 味噌汁 (もやし・舞茸) かにかま入り卵焼き カリフラワーのソテー もずく酢 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 (大根・麩) 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう チンゲン菜の醤油マヨ和え 漬物
I補給-/塩分	503kcal/3.1g	721kcal/3.6g	545kcal/3.5g	416kcal/3.2g	546kcal/2.9g	495kcal/3.7g	556kcal/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。