



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	4月6日 月	4月7日 火	 4月8日 水	4月9日 木	4月10日 金	4月11日 土	4月12日 日
朝 	ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 豚肉野菜炒め もやしの和え物 漬物 牛乳 白菜の生姜和え	ご飯 味噌汁 (ほうれん草・舞茸) 納豆 焼き竹輪の五目炒め 漬物 牛乳 厚焼き玉子	 食パン・バターロール ジャム コンソメスープ 目玉焼き コールスローサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (冬瓜・豆苗) 厚揚げの煮物 きのこサラダ ふりかけ 牛乳 オクラのごま和え	ご飯 味噌汁 (さつまいも・わかめ) 和風炒り卵 豆サラダ 漬物 牛乳 ほうれん草なめ茸和え	かにかま入り雑炊 味噌汁 (えのき・にら) 焼き豆腐の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 ブロッコリーとツナのソテー	ご飯 味噌汁 (冬瓜・しめじ) さつまいもの炒め煮 もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳 とろろ
Iお祝い-/塩分	465kcal/3.1g	524kcal/3.7g	535kcal/2.9g	566kcal/2.3g	544kcal/2.8g	415kcal/3.5g	460kcal/3.0g
昼 	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・豆苗) A鶏肉の梅しそ焼き Bたらのチリソース カリフラワーとハムのサラダ 黄桃缶	ご飯 すまし汁 (そうめん・貝割れ) A豚肉のチンジャオ ロース風 Bソイの山椒焼き 白菜の和え物 キウイフルーツ	桜ご飯 すまし汁 (かまぼこ・水菜) 天ぷら (海老・野菜・さつまいも) 筑前煮  ほうれん草の和え物 いちごフルーツ	ご飯(A) 味噌汁(A) Aたらの梅照り焼き B塩ラーメン (わさびごはん付) かぶのコンソメ煮 杏仁フルーツ	たけのご飯  味噌汁 (大根・大根葉) A鶏肉の香味蒸し Bホキのから揚げ ひじきの煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 (玉葱・絹さや) Aさわらのチーズ焼 き B豚肉のカレー焼き ほうれん草の卵そぼろ和え パイン缶	ご飯 貝たくさん味噌汁 A鶏肉の照り焼き Bスパニッシュオム レツ 素揚げなすのおろし和え カクテル缶
AIお祝い-/塩分	502kcal/2.6g	493kcal/2.4g	553kcal/3.5g	404kcal/2.5g	535kcal/2.9g	510kcal/2.0g	524kcal/1.8g
BIお祝い-/塩分	498kcal/2.7g	375kcal/2.6g		505kcal/3.2g	510kcal/3.1g	540kcal/1.7g	463kcal/2.2g
おやつ Iお祝い-	プチシュークリーム・牛乳 114kcal	もみじ饅頭・牛乳 161kcal	うぐいすおやき・牛乳 151kcal	ほうじ茶プリン・牛乳 141kcal	黒ごま饅頭・牛乳 148kcal	ミルクサンドケーキ・牛乳 161kcal	オレンジムース・牛乳 108kcal
夕 	ご飯 春雨スープ あじの照り焼き 南瓜の煮物 山菜の和え物 金時豆	ご飯 味噌汁 (なす・麩) 鶏とじゃが芋の中華風炒め レンコンの煮物 春菊のお浸し フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 (舞茸・葱) 豆腐チャンプル 車麩の煮物 ブロッコリーのしらす和え 漬物	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・水菜) 肉団子の甘酢あん キャベツとツナのソテー 胡瓜の和え物 漬物	ご飯 すまし汁 (キャベツ・貝割れ) 白身魚の野菜焼き 焼き竹輪とチンゲン菜の炒め煮 スパゲティサラダ 金時豆	ご飯 すまし汁 (はんぺん・水菜) 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し ぬた和え 焼きなす	ご飯 中華スープ 豆腐とそら豆の中華炒め チンゲン菜の中華風煮浸し 南瓜サラダ 漬物
Iお祝い-/塩分	481kcal/3.0g	562kcal/3.0g	533kcal/2.8g	507kcal/4.3g	528kcal/2.8g	524kcal/3.0g	564kcal/3.6g

※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。