



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	5月4日 みどりの日 月	5月5日 こどもの日 火	5月6日 水	5月7日 木	5月8日 金	5月9日 母の日 土	5月10日 日
朝	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・葉大根) 納豆 魚肉ソーセージと野菜の炒め煮 漬物 牛乳 青菜の辛し和え	ご飯 味噌汁 (キャベツ・豆苗) 高野豆腐の煮物 カリフラワーの梅肉和え 漬物 牛乳 春雨サラダ	食パン・クロワッサン 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 ベーコンと野菜のソテー	ご飯 味噌汁 (わかめ・麩) 焼き竹輪の炒め煮 いんげんの和え物 漬物 牛乳 とろろ	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 れんこんの金平	ご飯 味噌汁 (椎茸・揚げ) ブロッコリーとウインナーの炒め物 小松菜のポン酢和え たいみそ 牛乳 野菜の酢味噌和え
Iお礼 -/塩分	489kcal/2.7g	462kcal/3.6g	498kcal/3.1g	539kcal/3.1g	469kcal/3.5g	419kcal/3.4g	489kcal/3.2g
昼	ご飯 若竹汁 Aさわらの漬け焼き B八宝菜 鶏ミンチとピーマン炒め いんげんのわさび和え	ご飯 中華風コーンスープ A豚肉の味噌だれがけ Bかに玉あんかけ 切り昆布の煮つけ ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・葱) A鶏肉とそら豆の炒め物 Bあじの蒲焼風 車麩の煮物 パンネのケチャップ和え	ご飯(A) 中華スープ(A) A五目玉子焼き Bきつねそば (菜飯付き) 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ソイのちゃんちゃん焼き B鶏肉のマスタード焼き ポテトのバター醤油炒め シーザーサラダ	ご飯 コンソメスープ A白身魚のバジル焼き B麻婆豆腐 カリフラワーのソテー 白菜とかにかまのサラダ	かにちらし寿司 赤だし (豆腐・葱) 天ぷら (海老・白身魚・野菜) 胡瓜とわかめの酢の物 二色ゼリー
AIお礼 -/塩分	479kcal/3.2g	583kcal/3.4g	498kcal/2.9g	446kcal/2.7g	468kcal/2.7g	472kcal/2.9g	648kcal/3.4g
BIお礼 -/塩分	496kcal/3.8g	548kcal/4.3g	461kcal/3.0g	485kcal/3.9g	559kcal/2.7g	557kcal/3.7g	
おやつ	カスタードおやき・牛乳	薄皮饅頭うぐいすあん・牛乳	クリームブッセ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	抹茶あずきロール・牛乳	ミルクサンドケーキ・牛乳	ゆず風味ムース・牛乳
おやつ Iお礼 -	146kcal	129kcal	192kcal	114kcal	165kcal	161kcal	111kcal
夕	ご飯 味噌汁 (かぶ・しめじ) 鶏とさつま揚げの煮物 なすの煮物 パイン缶 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 (もやし・にら) ほきのトマトソースかけ チンゲン菜のごま和え オレンジ ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 (舞茸・葱) 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのしらす和え りんご缶 漬物	ご飯 すまし汁 (そうめん・豆苗) たらのムニエル キャベツの煮浸し 玉葱としめじの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 (白菜・葉大根) 豚とたけのこの中華炒め煮 小松菜のフレンチドレ和え バナナ 大根の甘酢和え	ご飯 味噌汁 (もやし・舞茸) 五目玉子とじ もずく酢 カクテル缶 うの花	ご飯 味噌汁 (大根・麩) 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう チンゲン菜のマヨお浸し さつま芋甘煮
Iお礼 -/塩分	594kcal/3.4g	413kcal/3.2g	548kcal/3.0g	420kcal/3.3g	554kcal/3.3g	456kcal/3.3g	638kcal/3.0g

※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。