



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月16日 土	5月17日 日
朝 	ご飯 味噌汁 (わかめ・えのき) 豚野菜炒め もやしの和え物 漬物 牛乳 鶏と大豆の煮物	ご飯 味噌汁 (ほうれん草・舞茸) 納豆 焼き竹輪と野菜の炒め物 漬物 牛乳 肉団子クリーム煮	バターロール・レーズンロール 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 (大根・豆苗) 厚揚げと野菜の煮物 きのこごまドレ和え ふりかけ 牛乳 冬瓜のとろみ煮	ご飯 味噌汁 (さつまいも・わかめ) 和風炒り卵 ビーンズサラダ 漬物 牛乳 オクラとなめ草の和え物	かにかま雑炊 味噌汁 (小松菜・えのき) 焼き豆腐と野菜の煮物 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 だし巻き卵	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 里芋のそぼろ煮
I補給-/塩分	497kcal/3.0g	496kcal/2.9g	465kcal/2.6g	551kcal/2.3g	564kcal/3.1g	434kcal/3.5g	471kcal/3.2g
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 南瓜の煮物 カリフラワーとハムのサラダ	ご飯 すまし汁 (そうめん・貝割れ) Aソイの山椒焼き B豚肉のチンジャオ ロース風 レンコンの煮物 白菜の和え物	たけのご飯 味噌汁 (白菜・貝割れ) Aさわらの甘辛煮 B豚肉の葱塩焼き 里芋の煮っころがし いんげんのおかか和え	ご飯(B) 味噌汁 (もやし・ほうれん草) A韓国風豚丼 B白身魚の七味焼き かぶのコンソメ煮 みかんフルーチェ	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 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 (玉葱・絹さや) Aソイのチーズ焼き 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補給-/塩分	522kcal/3.0g	408kcal/3.2g	532kcal/3.7g	511kcal/2.7g	554kcal/2.9g	450kcal/2.0g	505kcal/2.3g
BI補給-/塩分	518kcal/3.1g	480kcal/3.0g	571kcal/3.8g	477kcal/2.5g	538kcal/3.3g	534kcal/1.7g	444kcal/2.7g
おやつ おやつ I補給-	水ようかん・牛乳 140kcal	キャラメルプリン・牛乳 169kcal	どら焼き・牛乳 167kcal	チョコババロア・牛乳 150kcal	黒ごま饅頭・牛乳 148kcal	クリームブッセ・牛乳 167kcal	マスカットゼリー・牛乳 114kcal
夕 	ご飯 春雨スープ あじの照り焼き 山菜の和え物 黄桃缶 一口つくね	ご飯 味噌汁 (なす・麩) 鶏とじゃが芋の中華風炒め 大根なます キウイ 炒めビーフン	ご飯 味噌汁 (もやし・三つ葉) メンチカツ 海藻サラダ りんご缶 漬物	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・葱) 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 冷奴	ご飯 すまし汁 (キャベツ・葱) 白身魚の野菜焼き 焼き竹輪とチンゲン菜の炒め煮 バナナ 五目卵焼き	ご飯 すまし汁 (はんぺん・三つ葉) 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し ぬた和え ナポリタン	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 焼きなす
I補給-/塩分	489kcal/2.7g	547kcal/2.6g	525kcal/2.9g	506kcal/4.3g	568kcal/3.2g	547kcal/3.1g	499kcal/3.4g

※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。