

ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

曜日	5月18日 月	5月19日 火	5月20日 水 	5月21日 木	5月22日 金	5月23日 土	5月24日 日
朝	ご飯 味噌汁 (大根・葉大根) 厚揚げの野菜あんかけ ひじきサラダ 漬物 牛乳 ミニオムレツ	ご飯 味噌汁 (えのき・貝割れ) 梅納豆 鶏肉と野菜の炒め物 漬物 牛乳 カクテル缶	食パン・クロワッサン ジャム コーンスープ プレーンオムレツ オニオンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・にら) ウインナーのトマト煮 ほうれん草のきなこ和え ふりかけ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 (白菜・葉大根) 車麩の煮物 小松菜の和え物 たいみそ 牛乳 めかぶとしらすの和え物	鶏雑炊 味噌汁 (水菜・しめじ) だし巻き卵 白菜のお浸し 漬物 牛乳 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・にら) 豆腐の鶏そぼろ煮 オクラのわさび和え 漬物 牛乳 昆布佃煮
I補給 -/塩分	480kcal/3.4g	508kcal/2.7g	466kcal/2.8g	496kcal/2.8g	426kcal/2.7g	400kcal/3.5g	510kcal/2.9g
昼	ご飯 すまし汁 (麩・水菜) Aサーモンフライ Bホイコーロー風 たけのこの金平 小松菜の白和え	ご飯(B) コンソメスープ Aポークハヤシ  Bたらの梅肉蒸し 大根のしらすサラダ 牛乳かんいちごソース	ご飯 味噌汁 (里芋・葱) Aあじの塩焼き B蒸し鶏のごまだれ 豆腐田楽 チンゲン菜の辛し和え	ご飯(B)  味噌汁(B) Aカレーうどん (ゆかりご飯付) B鶏肉とキャベツの オイスター炒め そら豆とベーコンのサラダ マンゴー缶	ご飯  わかめスープ Aチキン南蛮 Bたらのピカタ ふきの煮物 春雨サラダ	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・三つ葉) Aソイの柚庵焼き B肉じゃが  いんげんとツナ炒め ごぼうサラダ	ご飯 けんちん汁 A白身魚のコーン マヨ焼き  B鶏のから揚げ 切り昆布の煮つけ 黄桃缶
AI補給 -/塩分	488kcal/2.3g	527kcal/4.1g	359kcal/2.5g	551kcal/2.8g	641kcal/3.5g	489kcal/3.0g	486kcal/3.3g
BI補給 -/塩分	563kcal/3.0g	431kcal/3.2g	546kcal/2.7g	560kcal/2.3g	455kcal/3.6g	544kcal/2.8g	569kcal/3.5g
おやつ	ヨーグルトロールケーキ・牛乳	プチシュークリーム・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	いちご饅頭・牛乳 	抹茶プリン・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	あんバター饅頭・牛乳
おやつ I補給 -	114kcal	114kcal	151kcal 	161kcal	140kcal	148kcal	134kcal
夕	ご飯 味噌汁 (もやし・わかめ) 白身魚のガーリック焼き カリフラワーソテー 白桃缶 肉焼売	ご飯 味噌汁 (さつま芋・絹さや) 肉団子の中華風煮込み ビーフソテー <small>揚げなすとわかめの酢の物 マスカットゼリー</small>	ご飯 すまし汁 (そうめん・椎茸) 豚肉と根菜の煮物 もやしの和え物 オレンジ 海藻サラダ	麦ご飯 すまし汁 (卵・貝割れ) ホキの西京焼き 白滝と明太子の炒め物 オクラとろろ なすの生姜煮	ご飯 味噌汁 (なす・豆苗) 豆腐のひき肉包み揚げ蒸し さつま芋のバター醤油煮 りんご缶 漬物	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツのピーナツ和え バナナ うぐいす豆	ご飯 味噌汁 (冬瓜・揚げ) 豚肉と野菜の塩炒め ほうれん草の煮浸し 揚げなすの和え物 卵サラダ
I補給 -/塩分	533kcal/4.0g	512kcal/3.4g	487kcal/2.8g	433kcal/3.3g	562kcal/2.7g	572kcal/3.0g	519kcal/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。