



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	5月25日 月	5月26日 火	5月27日 水	5月28日 木	5月29日 金	5月30日 土	5月31日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) さつまいも揚げと野菜の煮物 レタスと水菜のサラダ ふりかけ 牛乳 キャベツのゆかり和え	ご飯 味噌汁 (椎茸・玉葱) 南瓜とツナの煮物 チンゲン菜の中華和え のり佃煮 牛乳 しらすおろし	バターロール・レーズンロール ジャム トマトスープ ロールキャベツ(コンソメ味) ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 (さつまいも・にら) 納豆 小松菜と豚肉のソテー 漬物 牛乳 とろろ芋	ご飯 味噌汁 (もやし・わかめ) 肉団子と白菜の煮物 いんげんと玉葱のおかか和え ふりかけ 牛乳 里芋の含め煮	卵雑炊 味噌汁 (白菜・麩) 海老と野菜の炒め物 大根の和え物 漬物 牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 (南瓜・葉大根) はんぺんチーズ焼き ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳 五目煮豆
I補給-/塩分	451kcal/2.9g	477kcal/3.4g	414kcal/3.0g	506kcal/2.0g	458kcal/3.3g	425kcal/3.5g	500kcal/2.9g
昼	ご飯 すまし汁 (はんぺん・いんげん) Aぶりの味噌煮 B豚肉の香味焼き ごぼうとベーコンの炒め物 カリフラワーの梅おかか和え	ご飯(A) すまし汁 (麩・三つ葉) A鶏の漬け焼き Bオイスター焼きそば かぶのコンソメ煮 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 (南瓜・玉葱) A豚の角煮  Bホキの塩麴焼き ピーマンの炒め物 もやしのゆかり和え	ご飯 味噌汁 (舞茸・白菜) A揚げ鶏の甘酢醤油がけ(油淋鶏) Bあじの柚庵焼き 切り干し大根の煮物 野菜サラダ	ご飯 すまし汁 (そうめん・貝割れ) A白身魚フライ B厚揚げと鶏の炒め物 野菜となるとの炒め物 ほうれん草のお浸し	ご飯 中華スープ A酢鶏  Bあじの七味焼き さつまいもの甘煮 春雨の中華和え	炊きこみご飯 すまし汁 (そうめん・三つ葉) A豆腐ハンバーグ 甘辛野菜あんかけ Bさわらの山椒焼き 切り干し大根のはりはり漬け パイン缶
AI補給-/塩分	553kcal/3.7g	520kcal/3.8g	635kcal/3.4g	540kcal/3.1g	466kcal/2.9g	626kcal/4.2g	505kcal/3.7g
BI補給-/塩分	536kcal/3.0g	498kcal/4.8g	407kcal/3.3g	376kcal/3.0g	486kcal/2.6g	505kcal/3.0g	513kcal/3.0g
おやつ	黒ごま饅頭・牛乳	いちごゼリー・牛乳	バウムクーヘン・牛乳	人形焼き・牛乳	カステラ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	ぶどうムース・牛乳
おやつ I補給-	148kcal	164kcal 	170kcal	147kcal 	147kcal	142kcal	111kcal
夕	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・貝割れ) 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーフレンチサラダ みかん缶 焼きなす	ご飯 中華スープ 中華風炒り卵 煮豆 りんご缶 トマトマリネ	グリンピースご飯 味噌汁 (えのき・葉大根) 野菜コロッケとカニクリームコロッケ なすのごま煮  キウイ 漬物	ご飯 味噌汁 (キャベツ・チンゲン菜) たらの磯辺焼 マカロニサラダ 黄桃缶 うの花	ご飯 味噌汁 (ほうれん草・葱) 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーのサウザンサラダ バナナ 冷奴	ご飯 すまし汁 (椎茸・豆苗) 豆腐とかにの炒め煮 小松菜とツナの和え物 カクテル缶 漬物	ご飯 味噌汁 (舞茸・麩) 豚肉と野菜の煮物 南瓜の煮物 グリーンサラダ 昆布佃煮
I補給-/塩分	473kcal/2.4g	523kcal/2.2g	541kcal/3.2g	501kcal/2.9g	576kcal/2.2g	442kcal/2.7g	551kcal/2.8g

※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。