



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	 6月6日 土	6月7日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 肉団子と野菜の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳 キャベツとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁（麩・豆苗） 魚肉ソーセージと野菜の炒め煮 モロヘイヤの和え物 うめびしお 牛乳 スパゲティサラダ	食パン・バターロール ジャム コーンスープ オムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（ほうれん草・しめじ） ツナと野菜の旨煮 アスパラのピーナツ和え のり佃煮 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁（なめこ・にら） おろし納豆 竹輪の炒め物 漬物 大根とわかめの酢味噌和え	かにかま雑炊 味噌汁（大根・揚げ） 卵とひじきの五目炒め もやしの胡麻ドレ和え 漬物 牛乳 切り干し大根煮	ご飯 味噌汁（なす・椎茸） はんぺんと野菜のとろ煮 胡瓜と玉葱の梅肉和え たいみそ 牛乳 春雨サラダ
I補給-/塩分	455kcal/3.2g	473kcal/2.9g	614kcal/3.4g	495kcal/2.9g	507kcal/4.1g	411kcal/3.2g	459kcal/3.6g
昼	枝豆ご飯 すまし汁（オクラ・えのき） A豚肉の柳川煮  B白身魚のパン粉焼き チンゲン菜の炒め物 揚げなすのおろし和え	ご飯 味噌汁（大根・舞茸） Aポークチャップ Bホキの唐揚げ ほうれん草と竹輪の煮浸し ゴーヤツナマヨサラダ	ご飯(B) コンソメスープ A夏野菜カレー Bソイの卵のせ焼き キャベツとめかぶのサラダ 牛乳かんいちごソース	ご飯 味噌汁（冬瓜・葉大根） A蒸し鶏のごまだれ かけ  Bソイの漬け焼き さつま芋のレモン煮 大根の中華風サラダ	とうもろこしご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） ささみしそ巻きフ ライ  夏野菜の煮浸し ほうれんそうのお浸し あじさいゼリー	ご飯 すまし汁（そうめん・豆苗） Aあじの煮つけ B牛肉の甘辛煮 レンコンと鶏肉の炒め物 小松菜のうの花和え	ご飯 すまし汁（麩・葱） A豚肉の生姜焼き Bさわらの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 さつま芋のマヨサラダ
AI補給-/塩分	585kcal/3.5g	592kcal/3.3g	511kcal/3.7g	551kcal/2.5g	589kcal/3.5g	468kcal/2.7g	615kcal/2.2g
BI補給-/塩分	537kcal/2.9g	544kcal/3.3g	521kcal/2.5g	441kcal/2.3g	557kcal/3.3g	557kcal/3.3g	536kcal/2.4g
おやつ	抹茶水ようかん・牛乳	ヨーグルトロールケーキ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	黒糖カステラ・牛乳	バナナクレープ・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	マンゴープリン・牛乳
おやつ I補給-	173kcal	114kcal	114kcal 	145kcal	154kcal	189kcal	164kcal
夕	ご飯 味噌汁（さつま芋・玉葱） 豆腐と海老の炒め煮 春雨の華風和え りんご缶 厚焼き卵	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） たらのチーズ焼き 里芋の煮物 オレンジ 漬物	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・麩） 鶏肉の野菜あんかけ ヤングコーンとエリンギのバター醤油炒め 煮豆 白菜のおかか和え	ご飯 すまし汁（かまぼこ・葱） 擬製豆腐 チンゲン菜の和え物 バナナ 漬物	ご飯 中華スープ  肉じゃが いんげんの高菜炒め ごぼうの生姜醤油和え 煮豆	ご飯 味噌汁（えのき・葉大根） 和風ロールキャベツ オクラの和え物 カクテル缶 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鶏肉の七味焼き トマトのドレ和え メロン 冷奴
I補給-/塩分	536kcal/3.3g	404kcal/3.0g	537kcal/2.3g	483kcal/2.9g	562kcal/2.6g	399kcal/2.8g	513kcal/2.5g

※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。