








ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月8日 月	6月9日 火	6月10日 水	6月11日 木	6月12日 金	6月13日 土	6月14日 日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（えのき・にら） 目玉焼き モロヘイヤの和え物 ふりかけ 牛乳 冬瓜のとろみ煮	ご飯 味噌汁（もやし・水菜） 納豆 車麩の煮物 漬物 牛乳 オクラとなめ茸の和え物	バターロール・クロワッサン ジャム コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め煮 パンプキンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・葱） だし巻き卵 白菜のおかか和え 漬物 牛乳 里芋のそぼろ煮	ご飯 味噌汁（ほうれん草・葱） 肉団子と野菜の煮物 かにかまサラダ ふりかけ 牛乳 ブロッコリーとツナのソテー	さつまいも粥 味噌汁（白菜・葉大根） 厚揚げの豚ミンチ煮 チンゲン菜の胡麻和え 漬物 牛乳 炒めビーフン	ご飯 味噌汁（なす・葱） ウィンナーソテー もやしの辛し和え 漬物 牛乳 昆布佃煮
I補給-/塩分	446kcal/2.5g	454kcal/3.2g	584kcal/3.4g	467kcal/3.1g	493kcal/3.3g	476kcal/3.2g	446kcal/3.8g
昼	ご飯 豚汁  A豆腐のひき肉包み 揚げ蒸し Bソイの山椒焼き レンコンとゴーヤの金平 海藻サラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・葉大根） Aあじのみりん焼き Bタンドリーチキン ほうれん草の和え物 卵豆腐	ご飯(B) 味噌汁（白菜・人参） Aソースカツ丼 B白身魚の七味焼き 大根のゆかり和え みかん缶	ご飯 すまし汁（はんぺん・葱） A豚肉の味噌漬け焼 き Bたらのごま醤油焼 き カリフラワーのソテー なすの磯和え	ご飯(A)  すまし汁 (A) Aほっけの塩麩焼き B冷やし中華 (わかめご飯付き) エビサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 コンソメスープ A鶏肉の唐揚げ Bスパニッシュオム レツ 大根の煮物 ブロッコリーのドレ和え	ご飯 味噌汁（じゃが芋・貝割れ） A鶏肉の黒胡麻焼き Bたらのかた カリフラワーの煮物 ひじきサラダ
AI補給-/塩分	524kcal/3.3g	410kcal/2.8g	451kcal/2.3g	558kcal/2.9g	425kcal/2.7g	589kcal/3.6g	522kcal/2.8g
BI補給-/塩分	418kcal/3.3g	469kcal/3.1g	432kcal/2.0g	442kcal/2.9g	368kcal/2.9g	497kcal/3.6g	421kcal/3.1g
おやつ	クリームブッセ・牛乳	ようかんロールケーキ・牛乳	いちご饅頭・牛乳	キャラメルプリン・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	アイスクリーム・牛乳	プチシュークリーム・牛乳
おやつ I補給-	192kcal	155kcal	161kcal	169kcal	136kcal	167kcal 	114kcal
夕	とうもろこしご飯  すまし汁（なると・豆苗） ぶりの塩焼き キャベツの炒め物 パイン缶 漬物	ご飯 中華スープ  八宝菜 シュウマイ マンゴー缶 茄子の生姜醤油がけ	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） 白身魚の野菜あんかけ ごぼうと鶏ミンチ炒め 冷奴 うの花	ご飯 味噌汁（オクラ・貝割れ） 鶏肉の治部煮 じゃが芋の甘辛炒め 黄桃缶 ほうれん草の辛し和え	ご飯 味噌汁（麩・豆苗） 豚肉と野菜の炒め物 高野豆腐の含め煮 オクラのマヨ和え うぐいす豆	ご飯 味噌汁（小松菜・水菜） ホキの梅肉ソースがけ いんげんと竹輪の和え物 バナナ 漬物	ご飯 すまし汁（麩・葱） 豚キムチ炒め 小松菜の和え物 りんご缶 大根の甘酢和え
I補給-/塩分	523kcal/3.4g	693kcal/3.7g	517kcal/3.4g	564kcal/2.5g	641kcal/2.9g	452kcal/2.9g	534kcal/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。