



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月15日 月	6月16日 火	6月17日 水	6月18日 木	6月19日 金	6月20日 土 	6月21日 日
朝	ご飯 味噌汁 (南瓜・舞茸) 梅納豆 ハムと野菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 とろろ芋	ご飯 味噌汁 (玉葱・しめじ) ツナ野菜炒め ほうれん草のわさび和え 漬物 牛乳 鶏と大豆の煮物	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーのドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (玉葱・麩) 竹輪の炒め煮 いんげんと揚げの和え物 のり佃煮 牛乳 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 (冬瓜・水菜) さつま揚げと野菜の煮物 蒸し鶏のおかか和え ふりかけ 牛乳 スパゲティサラダ	野菜雑炊 味噌汁 (いんげん・葱) 焼き豆腐の煮物 小松菜のお浸し 漬物 牛乳 ピーマンとじゃこの炒め物	ご飯 味噌汁 (さつま芋・豆苗) いわしつみれの含め煮 モロヘイヤの和え物 漬物 牛乳 トマトペンネサラダ
I補給 -/塩分	489kcal/4.0g	474kcal/2.9g	656kcal/3.8g	484kcal/3.3g	481kcal/3.2g	404kcal/3.5g	430kcal/2.9g
昼	ご飯(A) 味噌汁 (A) A豚ひき肉の野菜あん B冷やしたぬきうどん(菜飯付き) フレンチサラダ カクテル缶	ご飯 味噌汁 (ごぼう・揚げ) A豚しゃぶの薬味たれがけ Bソイの煮つけ 炒めビーフン ブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 (えのき・葉大根) Aあじの磯辺焼き Bメンチカツ 小松菜の煮浸し 豆腐とオクラのサラダ	ご飯 中華スープ A筑前煮  Bホキの葱焼き チンゲン菜の中華炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 (わかめ・豆苗) Aサーモンフライ Bおろしポン酢ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 野菜サラダ	ご飯 すまし汁 (そうめん・大葉) A鶏肉のチーズ焼き Bあじの七味焼き じゃが芋金平 もやしの華風和え	天丼 すまし汁 (豆腐・葱) ほうれん草の煮びたし 胡瓜の酢の物 小豆かん 
AI補給 -/塩分	456kcal/3.0g	570kcal/3.5g	431kcal/2.6g	553kcal/3.2g	568kcal/2.4g	560kcal/3.1g	524kcal/2.5g
BI補給 -/塩分	407kcal/2.8g	459kcal/3.0g	549kcal/2.5g	504kcal/3.3g	566kcal/3.0g	462kcal/2.8g	
おやつ	酒饅頭・牛乳	抹茶プリン・牛乳	スイスロール・牛乳	ココアワッフル・牛乳	たいやき・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	ねりきり・牛乳
おやつ I補給 -	176kcal	140kcal	163kcal 	150kcal	167kcal 	163kcal	145kcal
夕	ご飯 すまし汁 (はんぺん・豆苗) 白身魚のホイル焼き風 人参しりしり 煮豆 一口つくね	ご飯 すまし汁 (豆腐・葱) 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶 漬物	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・水菜) 鶏肉のスタミナ炒め ぬた和え バナナ 焼きなす	ご飯 すまし汁 (そうめん・オクラ) 揚げだし豆腐のあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー 黄桃缶 漬物	ご飯 コンソメスープ 豆腐のカレーあんかけ いんげんのピーナツ和え 牛乳かんいちごソース 金時豆	ご飯 味噌汁 (大根・キャベツ) 豚肉となすの卵とじ きのこサラダ オレンジ 肉しゅうまい	ご飯 味噌汁 (玉葱・葉大根) たらのマヨ焼き アスパラとコーンのソテー 大根のしゃきしゃきサラダ マスカットゼリー
I補給 -/塩分	561kcal/2.9g	531kcal/3.1g	539kcal/3.2g	530kcal/2.3g	593kcal/3.4g	589kcal/3.3g	477kcal/3.2g

※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。