



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	6月22日 月	6月23日 火	6月24日 水	6月25日 木	6月26日 金	6月27日 土	6月28日 日
朝	ご飯 味噌汁（揚げ・水菜） さつま揚げの煮物 オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳 ミニオムレツ	ご飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 納豆 車麩とカリフラワーの煮物 漬物 牛乳 白菜の塩昆布和え	ロールパン・レーズンロール ジャム コンソメスープ 目玉焼き ポテトサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・葱） 魚肉ソーセージと野菜の炒め物 もやしのナムル 梅干し 牛乳 小松菜と揚げの煮浸し	ご飯 味噌汁（ほうれん草・えのき） はんぺんチーズ焼き 白菜のゆかり和え ふりかけ 牛乳 里芋の含め煮	ほたて風味雑炊 味噌汁（しめじ・揚げ） 吉野煮 チンゲン菜のお浸し 漬物 牛乳 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） もやしの卵とじ 小松菜の磯和え 漬物 牛乳 とろろ芋
I補給-/塩分	485kcal/3.1g	452kcal/3.2g	426kcal/2.6g	499kcal/4.0g	447kcal/2.9g	479kcal/4.0g	466kcal/2.4g
昼	ご飯(B) オニオンスープ Aカレーピラフ B八宝菜  ブロッコリーのサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁（冬瓜・小松菜） Aあじの蒲焼 B鶏肉の山椒焼き かにかま炒め チンゲン菜のしらす和え	ご飯 味噌汁（白菜・豆苗） A牛肉と生揚げの中 華炒め Bソイの粕漬焼き 冬瓜のツナあん きのこのおろしポン酢和え	ご飯(B) すまし汁（豆腐・三つ葉） Aジャージャー麺 Bソイのオーロラ ソース焼き ハムサラダ みかん缶	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） Aたらの味噌煮 B豚肉の葱塩焼き さつま芋の煮物 なすのずんだ和え	ご飯 味噌汁（白菜・葉大根） A白身魚の南蛮漬け Bかに玉風卵焼き カリフラワーのソテー オクラの和え物	ご飯 味噌汁（なす・えのき） A鶏肉の梅肉焼き Bえびカツ  がんもの煮物 ごぼうとレンコンのサラダ
AI補給-/塩分	460kcal/3.1g	428kcal/3.0g	517kcal/2.9g	472kcal/3.7g	502kcal/3.6g	513kcal/2.6g	553kcal/3.0g
BI補給-/塩分	512kcal/2.8g	475kcal/2.9g	399kcal/3.2g	469kcal/2.5g	622kcal/3.1g	462kcal/3.0g	574kcal/3.2g
おやつ	バナナカステラ・牛乳	クリームブッセ・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	人形焼き・牛乳	水ようかん・牛乳	ヨーグルトロールケーキ・牛乳	ゆずムース・牛乳
おやつ I補給-	135kcal	167kcal	173kcal	147kcal 	140kcal	114kcal	111kcal
夕	ご飯 味噌汁（なす・三つ葉） 白身魚の二色揚げ 南瓜のレモンバター煮 冷奴 漬物	ご飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） 酢豚風肉団子 グリーンサラダ 杏仁フルーツ 昆布佃煮	ご飯 けんちん汁 ガーリックチキン ほうれん草のドレ和え キウイ 海藻サラダ	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・葱） コロッケ レバーとにんにくの芽の甘辛炒め いんげんの和え物 五目煮豆	ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） ホキのパン粉焼き トマトマリネ 黄桃缶 漬物	ご飯 中華スープ 豆腐ステーキ ツナサラダ バナナ ナポリタン	ご飯 すまし汁（かまぼこ・水菜） 豚肉とじゃが芋の中華風炒め 胡瓜の酢の物 りんご缶 うぐいす豆
I補給-/塩分	576kcal/3.1g	544kcal/3.8g	490kcal/3.9g	517kcal/2.6g	455kcal/2.2g	508kcal/2.2g	596kcal/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。