



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	6月29日 月	6月30日 火	7月1日 水	7月2日 木	7月3日 金	7月4日 土	7月5日 日
朝	ご飯 味噌汁 (大根・葱) ウインナーと野菜の醤油炒め 白菜のわさび和え 漬物 牛乳 ひじき煮	ご飯 味噌汁 (揚げ・豆苗) 野菜つみれの煮物 カリフラワーのドレ和え たいみそ 牛乳 しらすおろし	食パン・バターロール ジャム オニオンスープ 鶏ひき肉のトマト煮込み キャベツのピーナツ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (冬瓜・もやし) 納豆 厚焼き玉子 漬物 牛乳 ほうれん草のきなこ和え	ご飯 味噌汁 (里芋・わかめ) ツナと野菜の炒め煮 もやしの生姜和え ふりかけ 牛乳 切り干し大根の煮物	卵雑炊 味噌汁 (かぶ・葉大根) 竹輪ときのこの煮物 茄子のお浸し 漬物 牛乳 キャベツとツナのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) はんぺんの野菜あん いんげんの辛し和え 漬物 牛乳 スパゲティサラダ
I補給-/塩分	444kcal/3.0g	486kcal/3.2g	470kcal/3.1g	489kcal/3.6g	457kcal/2.9g	516kcal/4.2g	503kcal/3.1g
昼	ご飯 味噌汁 (冬瓜・小松菜) A鶏肉の甘辛煮 B白身魚の野菜あん かけ 金平ごぼう 南瓜サラダ	ご飯(B) コンソメスープ A焼きうどん B白身魚のガーリック ク焼き 華風和え パインゼリー	ひじき入り炊き込みご飯 味噌汁 (南瓜・小松菜) A照り焼きハンバー グ Bあじの塩焼き 高野豆腐の煮物 イタリアンサラダ	ご飯(B) コンソメスープ Aポークハヤシ B白身魚のマヨコー ン焼き ミックスビーンズサラダ カクテル缶	ご飯 すまし汁 (椎茸・水菜) Aたらのムニエル B麻婆豆腐 ひじきの煮物 とろろ芋	ご飯 味噌汁 (豆腐・揚げ) A揚げ鶏の甘酢醤油 がけ(油淋鶏) Bソイの甘辛煮 小松菜の煮浸し オクラのごま和え	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・葱) Aあじのごま焼き B鶏肉の塩麴焼き 長芋サラダ パイン缶
AI補給-/塩分	531kcal/2.6g	514kcal/3.4g	586kcal/4.2g	590kcal/4.1g	501kcal/3.2g	602kcal/2.8g	449kcal/2.2g
BI補給-/塩分	491kcal/2.6g	513kcal/3.0g	485kcal/3.7g	499kcal/2.4g	519kcal/3.5g	423kcal/2.9g	478kcal/2.5g
おやつ	いちご饅頭・牛乳	りんごケーキ・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	マンゴープリン・牛乳	プチシュークリーム・牛乳	アイスクリーム・牛乳	ミルクケーキ・牛乳
おやつ I補給-	161kcal	178kcal	189kcal	164kcal	114kcal	209kcal	161kcal
夕	ご飯 味噌汁 (チンゲン菜・葱) ゴーヤチャンプル スパゲティサラダ 白桃缶 さつま芋甘煮	ご飯 すまし汁 (はんぺん・葱) ソイのバジル焼き 大豆の五目煮 いんげんのゆかり和え 漬物	ご飯 中華スープ チンジャオロース風 モロヘイヤのお浸し オレンジ ごま高菜	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・みつば) ホキの西京焼き 生揚げと野菜の煮浸し なすの和え物 冷奴	ご飯 味噌汁 (舞茸・豆苗) 鶏肉の照り焼き 白滝と明太子の炒め物 バナナ 漬物	ご飯 すまし汁 (そうめん・貝割れ) 豚肉と野菜の旨煮 大根と卵そぼろサラダ 黄桃缶 ピーマンとなるとの炒め物	ご飯 中華スープ 豆腐の中華炒め 南瓜の煮物 もやしのナムル 焼売
I補給-/塩分	601kcal/2.5g	427kcal/3.2g	477kcal/3.5g	477kcal/3.5g	495kcal/2.5g	564kcal/3.0g	584kcal/4.4g

※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。