



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

曜日	7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月11日 土	7月12日 日
朝	ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 肉団子の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳 ブロッコリーと卵のソテー	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 漬物 牛乳 煮奴	食パン・ロールパン 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 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 (なめこ・にら) おろし納豆 竹輪の炒め物 漬物 牛乳 ビーフン炒め	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 竹輪と野菜の煮物	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 うぐいす豆
I補給-/塩分	492kcal/3.7g	467kcal/3.2g	491kcal/3.0g	496kcal/3.0g	536kcal/4.0g	414kcal/3.3g	493kcal/3.2g
昼	ご飯(B) コンソメスープ A夏野菜カレー Bホキのトマトソースかけ キャベツとめかぶのサラダ 牛乳かんいちごソース	 七夕そうめん (わかめご飯付) 天ぷら (海老・なす・南瓜) 胡瓜としらすの三杯酢和え 二色ゼリー	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	 しらすとオクラの ねばねば丼 すまし汁 (麩・三つ葉) 野菜の肉味噌炒め マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁 (冬瓜・葉大根) A蒸し鶏のごまだれ かけ Bたらの漬け焼き さつま芋のレモン煮 大根の中華風サラダ	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ホキの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 さつま芋のマヨサラダ
AI補給-/塩分	529kcal/4.1g	653kcal/3.3g	584kcal/3.3g	482kcal/3.6g	551kcal/2.5g	467kcal/2.5g	613kcal/2.0g
BI補給-/塩分	432kcal/2.7g		536kcal/2.7g		424kcal/2.4g	556kcal/3.1g	474kcal/2.5g
おやつ	抹茶水ようかん・牛乳	ロールケーキカスタード・牛乳	味噌饅頭・牛乳	黒糖カステラ・牛乳	薄皮うぐいす饅頭・牛乳	カスタードおやき・牛乳	メロンムース・牛乳
おやつ I補給-	173kcal	114kcal	146kcal	147kcal	129kcal	146kcal	108kcal
夕	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 ごま高菜	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 ゴーヤツナマヨサラダ 小松菜のわさび和え	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 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 漬物	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 キャベツの味噌炒め	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 ごぼうのおかか炒め	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 すいか 漬物
I補給-/塩分	534kcal/2.7g	482kcal/3.0g	462kcal/2.9g	514kcal/2.9g	521kcal/3.0g	438kcal/2.9g	493kcal/2.4g

※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。