

🌴🏖️🌴 ケアハウス週間予定献立表 🏡🍴🍷🍷🍷 【配布用】

	 7月20日 曜日 月	7月21日 火	7月22日 水	7月23日 木	7月24日 金	7月25日 土	7月26日 日
朝	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 ごぼうサラダ	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 キャベツサラダ	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・麴） 竹輪の炒め煮 いんげんと揚げの和え物 のり佃煮 牛乳 煮奴	ご飯 味噌汁（南瓜・舞茸） 梅納豆 ハムと野菜の炒め物 漬物 牛乳 なすのおかか和え	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 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） いわしつみれの含め煮 カリフラワーの和え物 漬物 牛乳 ピーマンとなるとの炒め物
I補給 -/塩分	489kcal/3.5g	524kcal/2.8g	539kcal/3.5g	498kcal/3.4g	527kcal/3.9g	412kcal/3.3g	460kcal/3.6g
昼	ご飯 味噌汁（わかめ・豆苗） <u>Aサーモンフライ</u> <u>Bおろしポン酢ハンバーグ</u> さつま芋のレーズン煮 野菜サラダ	ご飯 味噌汁（ごぼう・揚げ） <u>A豚しゃぶの薬味たれがけ</u> <u>Bたらの煮つけ</u> 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） <u>Aあじの磯辺焼き</u> <u>Bメンチカツ</u> 小松菜の煮浸し 豆腐とオクラのサラダ	ご飯 中華スープ <u>A筑前煮</u> 🍤🍤 <u>B白身魚の葱焼き</u> チンゲン菜の中華炒め マカロニサラダ		ご飯 すまし汁（そうめん・大葉） <u>A鶏肉のチーズ焼き</u> <u>Bあじの七味焼き</u> じゃが芋金平 もやしの華風和え	うな丼 すまし汁（麴・水菜） 茄子の揚げびたし 大根の甘酢漬け あんみつ 
AI補給 -/塩分	568kcal/2.5 g	570kcal/3.5 g	431kcal/2.7 g	554kcal/3.3 g		558kcal/2.9 g	651kcal/4.1 g
BI補給 -/塩分	566kcal/3.1 g	442kcal/3.1 g	549kcal/2.6 g	505kcal/3.4 g		460kcal/2.6 g	
おやつ	酒饅頭・牛乳	チョコケーキ・牛乳	いちごゼリー・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	ぶどうムース・牛乳	コーヒゼリー・牛乳	ねりきり・牛乳
おやつ I補給 -	176kcal	173kcal	125kcal	169kcal	111kcal	163kcal 	145kcal
夕	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 漬物	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 小松菜の磯辺和え	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 漬物	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 ブロッコリーのごま和え	ご飯 すまし汁（はんぺん・豆苗） 白身魚のホイル焼き風 煮豆 カクテル缶 いんげんのソテー	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 切り干し大根の煮物	ご飯 味噌汁（玉葱・葉大根） 鶏肉のマヨ焼き アスパラとコーンのソテー 大根のしゃきしゃきサラダ ごま高菜
I補給 -/塩分	537kcal/3.9 g	533kcal/2.9 g	532kcal/3.4 g	568kcal/2.3 g	501kcal/2.3 g	552kcal/3.4 g	547kcal/3.4 g

※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。