



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
曜日	月	火	水	木	金	土	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 小松菜ソテー	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 白菜のゆかり和え	バターロール・レーズンロール ジャム コンソメスープ 目玉焼き カリフラワーのドレ和え 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 ブロッコリーのサラダ	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 ミニオムレツ	ほたて風味粥 味噌汁（しめじ・揚げ） 吉野煮 チンゲン菜のお浸し 漬物 牛乳 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） もやしの卵とし 小松菜の磯和え 漬物 牛乳 シュウマイ
I補給 -/塩分	478kcal/3.1g	450kcal/3.1g	420kcal/3.0g	513kcal/3.9g	452kcal/3.0g	458kcal/3.6g	516kcal/2.9g
昼	ご飯(B) オニオンスープ  A豚肉のカレー焼き B野菜タンメン (ゆかりご飯付) 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白身魚の粕漬焼き 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豚丼  B白身魚のマスター ド焼き 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 ツナサラダ	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	548kcal/1.8g	428kcal/3.0g	517kcal/3.0g	516kcal/2.5g	506kcal/3.7g	561kcal/2.5g	550kcal/3.0g
BI補給 -/塩分	670kcal/3.3g	475kcal/2.9g	384kcal/3.5g	478kcal/2.3g	621kcal/2.9g	510kcal/2.9g	571kcal/3.2g
おやつ	キャラメルプリン・牛乳	バナナかすてら・牛乳	ココアワッフル・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	たいやき・牛乳	黒ごま饅頭・牛乳
おやつ I補給 -	169kcal	135kcal	150kcal	173kcal	114kcal	137kcal	148kcal
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（麩・貝割れ） 酢豚風肉団子 グリーンサラダ 杏仁フルーツ 竹輪と野菜の煮物	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 漬物	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 大根と人参の煮物	ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） 白身魚のパン粉焼き トマトマリネ 黄桃缶 ごま高菜	ご飯 中華スープ 豆腐ステーキ オクラの和え物 バナナ 車麩の含め煮	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 冬瓜の大豆そぼろ煮
I補給 -/塩分	575kcal/3.2g	548kcal/3.3g	485kcal/3.7g	496kcal/2.7g	457kcal/2.1g	469kcal/2.6g	573kcal/3.6g

※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。