



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	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 ツナと小松菜の炒め物	ご飯 味噌汁（大根・葉大根） 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 大根と人参の煮物	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 人参しりしり	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 ごぼうといんげんの炒め物	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 マカロニサラダ	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 ミニオムレツ
I補給 -/塩分	515kcal/3.8g	444kcal/3.2g	483kcal/3.3g	492kcal/3.6g	479kcal/2.8g	534kcal/4.4g	449kcal/3.3g
昼	かにちらし寿司 赤だし（わかめ・麩） 鶏と野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 みかんゼリー 	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） 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	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焼きうどん B白身魚のガーリック焼き 華風和え パインゼリー	麦ご飯 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あじの甘辛煮 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・水菜） 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	569kcal/2.9 g	520kcal/2.6 g	585kcal/4.2 g	483kcal/3.3 g	461kcal/3.4 g	601kcal/2.8 g	450kcal/2.4 g
BI補給 -/塩分		480kcal/2.6 g	486kcal/3.7 g	482kcal/2.9 g	479kcal/3.7 g	436kcal/3.0 g	479kcal/2.7 g
おやつ	りんごケーキ・牛乳	チョコバウムクーヘン・牛乳	マンゴープリン・牛乳	プチシュークリーム・牛乳	いちごゼリー・牛乳	アイスクリーム・牛乳	メープルケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	178kcal	162kcal	164kcal	114kcal	125kcal	184kcal	135kcal
夕	ご飯 すまし汁（はんぺん・葱） たらのバジル焼き 大豆の五目煮 いんげんのゆかり和え しそ昆布佃煮	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 蒸し餃子	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 ブロッコリーのサラダ
I補給 -/塩分	421kcal/3.8 g	621kcal/3.2 g	527kcal/2.2 g	478kcal/3.7 g	494kcal/2.5 g	564kcal/3.2 g	556kcal/4.0 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。