



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月10日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16日 日
曜日							
朝	ご飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 肉団子と野菜の煮物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳 もやしのソテー	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 炒めビーフン	食パン・バターロール ジャム コーンスープ オムレツ カリフラワーのドレ和え 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 うめびしお 牛乳 冷奴	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 蒸しシュウマイ	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 一口つくね	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 厚焼き玉子
I補給 -/塩分	501kcal/3.6g	508kcal/3.2g	493kcal/3.0g	497kcal/3.2g	549kcal/4.1g	451kcal/3.1g	492kcal/3.6g
昼	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 なすのおろし和え	ご飯 味噌汁（大根・舞茸） Aポークチャップ Bホキの唐揚げ ほうれん草と竹輪の煮浸し ゴーヤツナマヨサラダ	ご飯(B) コンソメスープ A夏野菜カレー B白身魚の卵のせ焼き キャベツとめかぶのサラダ 牛乳かんいちごソース	ご飯 味噌汁（冬瓜・葉大根） A蒸し鶏のごまだれ がけ 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	 穴子丼 すまし汁 （麩・三つ葉） ほうれん草のお浸し 梅ゼリー	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 レンコンと鶏ミンチの炒め物 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さわらの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 トマトのドレ和え
AI補給 -/塩分	585kcal/3.5 g	592kcal/3.3 g	529kcal/4.1 g	553kcal/2.5 g	436kcal/4.2 g	458kcal/2.7 g	553kcal/2.1 g
BI補給 -/塩分	537kcal/2.9 g	544kcal/3.3 g	486kcal/2.0 g	426kcal/2.4 g		542kcal/3.0 g	474kcal/2.3 g
おやつ	抹茶水ようかん・牛乳	メロンムース・牛乳	黒糖ケーキ・牛乳	ロールケーキカスタード・牛乳	人形焼・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	173kcal	108kcal	137kcal	103kcal	147kcal	125kcal	189kcal
夕	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 すまし汁（とろろ昆布・水菜） たらのチーズ焼き 里芋の煮物 オレンジ 白菜のおかか和え	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 白花煮豆 小松菜の信田和え	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 ごま高菜	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 焼きなす	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 厚揚げの大豆そぼろ炒め	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鶏肉の七味焼き 卵豆腐 すいか 漬物
I補給 -/塩分	464kcal/2.8 g	414kcal/2.9 g	557kcal/2.7 g	483kcal/2.9 g	518kcal/2.7 g	458kcal/2.3 g	473kcal/2.8 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。