



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（えのき・にら） 目玉焼き モロヘイヤの和え物 ふりかけ 牛乳 竹輪と野菜の煮物	ご飯 味噌汁（もやし・水菜） 納豆 車麴の煮物 漬物 牛乳 ピーマンのおかか炒め	バターロール・レーズンロール ジャム コンソメスープ 鶏ミンチのケチャップ炒め煮 カリフラワーのドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・わかめ） だし巻き卵 白菜のおかか和え 漬物 牛乳 ちくわ金平	ご飯 味噌汁（ほうれん草・葱） 肉団子と野菜の煮物 かにかまサラダ ふりかけ 牛乳 なすのポン酢炒め	さつま芋粥 味噌汁（白菜・葉大根） 厚揚げの豚ミンチ煮 チンゲン菜の胡麻和え 漬物 牛乳 蒸し餃子	ご飯 味噌汁（なす・葱） ウインナーソテー もやしの辛し和え 漬物 牛乳 大根と人参の煮物
I補給 -/塩分	426kcal/3.2g	473kcal/3.3g	497kcal/3.2g	488kcal/3.7g	552kcal/4.2g	495kcal/3.7g	446kcal/3.5g
昼	ご飯 豚汁 <u>A豆腐のひき肉包み 揚げ蒸し</u> <u>B白身魚の山椒焼き</u> レンコンとゴーヤの金平 海藻サラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・葉大根） <u>Aあじのみりん焼き</u> <u>Bタンドリーチキン</u> シュウマイ ほうれん草の和え物	ご飯(A) 味噌汁（A） <u>Aとんかつ</u>  <u>Bねばねばぶっかけ そば(わさびご飯付)</u> ごぼうと鶏ミンチ炒め 冷奴	ご飯 すまし汁（はんぺん・葱） <u>A豚肉の味噌漬け焼 き</u> <u>Bたらのごま醤油焼 き</u> 高野豆腐の含め煮 なすの磯和え	ご飯(A) 中華スープ（A） <u>Aあじの薬味ソース かけ</u> <u>B冷やし中華 (わかめご飯付き)</u> エビサラダ 杏仁フルーツ	ご飯 コンソメスープ <u>A鶏肉の唐揚げ</u> <u>Bスパニッシュオム レツ</u> 大根の煮物 ブロッコリーのドレ和え	ご飯 味噌汁（じゃが芋・貝割れ） <u>A鶏肉の黒胡麻焼き</u> <u>Bたらのピカタ</u> カリフラワーの煮物 ひじきサラダ
AI補給 -/塩分	524kcal/3.1 g	493kcal/3.5 g	501kcal/2.8 g	578kcal/2.4 g	458kcal/2.3 g	578kcal/3.6 g	524kcal/2.8 g
BI補給 -/塩分	404kcal/3.2 g	552kcal/3.8 g	521kcal/2.9 g	465kcal/2.6 g	471kcal/2.9 g	501kcal/3.7 g	423kcal/3.1 g
おやつ	オレンジケーキ・牛乳	バナナクレープ・牛乳	アイスクリーム・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	小豆ババロア・牛乳	スイスロール・牛乳
おやつ I補給 -	136kcal	154kcal	149kcal	125kcal	136kcal	155kcal	163kcal
夕	ご飯 すまし汁（なると・豆苗） ぶりの塩焼き キャベツの炒め物 パイン缶 しそ昆布佃煮	ご飯 中華スープ 八宝菜 さつま芋サラダ 黄桃缶 小松菜となるとの煮浸し	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） 白身魚の野菜あんかけ 大根のゆかり和え みかん缶 漬物	ご飯 味噌汁（オクラ・貝割れ） 鶏肉の治部煮 カリフラワーのソテー 黄桃缶 小松菜辛し和え	ご飯 味噌汁（麴・豆苗） 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の甘辛炒め オクラのマヨ和え ごま高菜	ご飯 味噌汁（小松菜・水菜） 白身魚の梅肉ソースがけ いんげんと竹輪の和え物 バナナ マカロニサラダ	ご飯 すまし汁（麴・三つ葉） 豚キムチ炒め 小松菜の和え物 りんご缶 里芋の信田煮
I補給 -/塩分	514kcal/3.3 g	607kcal/2.6 g	433kcal/3.0 g	536kcal/3.2 g	596kcal/3.1 g	533kcal/2.7 g	570kcal/3.0 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。