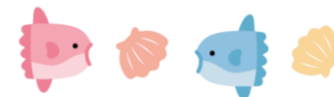




ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
曜日	月	火	水	木	金	土	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 冷奴	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 がんもの煮物	食パン・バターロール 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・麩） 竹輪の炒め煮 いんげんと揚げの和え物 のり佃煮 牛乳 ポテトサラダ	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 煮奴	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 ピーマンと竹輪の炒め物	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 ミニオムレツ
I補給 -/塩分	470kcal/3.5g	494kcal/3.2g	534kcal/3.5g	514kcal/3.3g	505kcal/4.3g	420kcal/3.4g	436kcal/3.4g
昼	ご飯 味噌汁（わかめ・豆苗） Aサーモンフライ Bおろしポン酢ハンバーグ さつま芋のレーズン煮 野菜サラダ	ご飯(A) 味噌汁（A） A豆腐の鶏ひき肉野菜あん B冷やしたぬきうどん(菜飯付き) フレンチサラダ カクテル缶	ご飯 味噌汁（えのき・葉大根） Aあじの磯辺焼き Bメンチカツ 小松菜の煮浸し 豆腐とオクラのサラダ	ご飯 中華スープ A筑前煮 B白身魚の葱焼き チンゲン菜の中華炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（ごぼう・揚げ） A豚しゃぶの薬味たれかけ Bたらの煮つけ 炒めビーフン ブロッコリーの和え物	ご飯 すまし汁（そうめん・大葉） A鶏肉のチーズ焼き Bあじの七味焼き じゃが芋金平 もやしの華風和え	ご飯 すまし汁（はんぺん・わかめ） Aホイコーロー風 Bさわらの竜田揚げ ほうれん草の煮浸し 大根のしゃきしゃきサラダ
AI補給 -/塩分	570kcal/2.5 g	451kcal/2.9 g	431kcal/2.7 g	555kcal/3.2 g	570kcal/3.5 g	559kcal/3.1 g	537kcal/2.3 g
BI補給 -/塩分	568kcal/3.1 g	511kcal/2.7 g	549kcal/2.6 g	504kcal/3.3 g	442kcal/3.1 g	462kcal/2.8 g	477kcal/2.4 g
おやつ	バウムクーヘン・牛乳	酒饅頭・牛乳	チョコケーキ・牛乳	カスタードおやき・牛乳	キャラメルプリン・牛乳	バナナかすてら・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳
おやつ I補給 -	170kcal 	176kcal	173kcal	146kcal	157kcal	135kcal	132kcal
タ	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（はんぺん・豆苗） 白身魚のホイル焼き風 人参しりしり 煮豆 ブロッコリーのドレ和え	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） 豚肉のスタミナ炒め 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 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 オクラのおかか和え	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 ウィンナーソテー	ご飯 味噌汁（玉葱・葉大根） たらのマヨ焼き アスパラとコーンのソテー 白桃缶 里芋のそぼろあん
I補給 -/塩分	535kcal/3.9 g	535kcal/3.0 g	542kcal/3.5 g	531kcal/2.2 g	530kcal/3.0 g	569kcal/4.2 g	497kcal/3.3 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。