



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6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 チンゲン菜となるとの炒め物	ご飯 味噌汁（玉葱・ほうれん草） 目玉焼き チンゲン菜のきなこ和え ふりかけ 牛乳 マカロニサラダ	食パン・バターロール ジャム コーンスープ ウインナーソテー フレンチサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（大根・葉大根） 納豆 厚揚げと野菜の炒め煮 しそ昆布佃煮 牛乳 大根サラダ	ご飯 味噌汁（なす・玉葱） 麩の卵とじ いんげんのくるみ和え のり佃煮 牛乳 焼きなす	野菜雑炊 味噌汁（冬瓜・揚げ） カリフラワーと卵のソテー 白菜とわかめのお浸し 漬物 牛乳 煮奴	ご飯 味噌汁（南瓜・白菜） 肉団子の煮物 茄子のなめ茸和え 梅干し 牛乳 オニオンサラダ
I補給 -/塩分	478kcal/3.1g	499kcal/3.0g	487kcal/4.0g	503kcal/3.8g	457kcal/3.3g	431kcal/4.4g	533kcal/4.0g
昼	ご飯(B) オニオンスープ Aカレーピラフ B八宝菜 ブロッコリーのサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁（かまぼこ・豆苗） A白身魚のコンソメ煮 B鶏肉のオイスターソース炒め じゃが芋の煮物 白滝と人参の葱ポン酢和え	ご飯 味噌汁（南瓜・水菜） A肉豆腐  Bぶりの柚庵焼き 車麩の煮物 揚げ茄子のお浸し	さつま芋ご飯  味噌汁（豆腐・豆苗） Aあじの塩焼き B蒸し鶏の葱ソース 冬瓜の煮物 ほうれん草のしらす和え	ご飯(A) コンソメスープ Aチキンカレー B白身魚のパン粉焼き イタリアンサラダ 牛乳かんいちごソース	ご飯 のっぺい汁 Aとんかつ  Bさわらのごま醤油焼き 小松菜と竹輪の煮浸し シーザーサラダ	ご飯 すまし汁（はんぺん・貝割れ） Aたらのチーズ焼き Bゆで豚のおろしあんかけ 刻み昆布とさつま揚げの煮付け パイン缶
AI補給 -/塩分	548kcal/1.8g	393kcal/3.1g	556kcal/2.9g	409kcal/3.6g	632kcal/4.0g	540kcal/3.9g	429kcal/3.0g
BI補給 -/塩分	670kcal/3.3g	589kcal/3.9g	563kcal/2.7g	581kcal/4.0g	501kcal/1.9g	518kcal/3.6g	530kcal/2.9g
おやつ	カステラ・牛乳	マンゴープリン・牛乳	りんごケーキ・牛乳	水ようかん(栗)・牛乳	どら焼き・牛乳	いちごゼリー・牛乳	黒ごま饅頭・牛乳
おやつ I補給 -	147kcal 	150kcal	191kcal 	141kcal	167kcal 	125kcal	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 冷奴鶏そぼろのせ しそ昆布佃煮	ご飯 味噌汁（かぶ・葉大根） 豚の角煮 ごぼうと蒸し鶏のサラダ バナナ 冷奴	ご飯 すまし汁（えのき・貝割れ） たらの味噌漬け焼き 胡瓜と竹輪の和え物 カクテル缶 ひじきの煮物	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・三つ葉） 酢豚風肉団子 春雨マヨサラダ オレンジ カリフラワーの中華炒め	ご飯 味噌汁（わかめ・葱） ロールキャベツトマト煮込み 大豆の五目煮 蒸し鶏ともやしの和え物 漬物	ご飯 味噌汁（ほうれん草・麩） 白身魚のきのこソースかけ 玉葱と水菜のサラダ 黄桃缶 がんもの煮物	ご飯 味噌汁（白菜・にら） 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツのおかか和え 漬物
I補給 -/塩分	575kcal/3.2g	711kcal/3.7g	397kcal/3.3g	561kcal/4.4g	414kcal/4.2g	534kcal/3.3g	589kcal/3.7g

※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。