ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（えのき・葱） 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 ふりかけ 牛乳 一口つくね	ご飯 味噌汁（さつま芋・豆苗） おろし納豆 いわしつみれと白菜の煮物 たいみそ　牛乳 ごぼうサラダ	ロールパン・レーズンパン ピーナツジャム トマトスープ ポトフ風コンソメ煮 フレンチサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・揚げ） 豚肉野菜炒め いんげんお浸し しそ昆布佃煮　牛乳 水菜サラダ	ご飯 味噌汁（南瓜・チンゲン菜） 車麩の豚そぼろ煮 大根のゆかり和え ふりかけ 牛乳 冷奴	梅しらす雑炊 味噌汁（冬瓜・にら） 竹輪の炒り煮 ほうれん草の和え物 漬物 牛乳 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁（舞茸・葱） 豆腐とえびの炒め煮 白菜のピーナツ和え 漬物 牛乳 人参しりしり
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	483kcal/3.4g	582kcal/3.9g	472kcal/3.9g	519kcal/3.9g	462kcal/3.2g	461kcal/4.5g	534kcal/3.7g
昼	ご飯 コンソメスープ Aクリームシチュー B白身魚フライ ピーマンの中華炒め チーズサラダ	ご飯(A) 味噌汁（豆腐・葉大根） A豆腐とかにかまの炒め煮 B焼きそば いんげんサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁（麩・葱） Aあじの竜田揚げ Bデミグラスハンバーグ がんもの煮物 ブロッコリーの辛しマヨ和え	9月 お楽しみ タイ風チキンライス(カオマンガイ) オニオンスープ トマトサラダ マンゴーゼリー	ご飯 味噌汁（舞茸・豆苗） A牛肉甘辛煮 Bたらのムニエルタルタルソース 茄子の香味炒め キャベツのサラダ	ご飯 中華スープ A白身魚の葱味噌焼き B酢鶏 大豆の煮物 胡瓜のみぞれ和え	ご飯 味噌汁（なす・貝割れ） Aスパニッシュオムレツ B白身魚の照り焼き 玉葱とツナのサラダ 黄桃缶
Aｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	550kcal/2.8ｇ	454kcal/2.7ｇ	549kcal/2.8ｇ	694kcal/3.2ｇ	532kcal/2.6ｇ	469kcal/3.5ｇ	487kcal/3.2ｇ
Bｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	472kcal/2.6ｇ	507kcal/3.3ｇ	623kcal/3.7ｇ		512kcal/4.0ｇ	624kcal/3.5ｇ	421kcal/2.9ｇ
おやつ	たいやき・牛乳	バナナかすてら・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	マロンあんパイ・牛乳	人形焼き・牛乳	オレンジケーキ・牛乳	チョコババロア・牛乳
おやつｴﾈﾙｷﾞｰ	137kcal	135kcal	140kcal	207kcal	147kcal	136kcal	155kcal
夕	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 カリフラワーの酢漬け キウイ　もやしのナムル	ご飯 すまし汁（椎茸・貝割れ） 鶏肉と野菜の旨煮 南瓜のいとこ煮 小松菜の梅肉和え　漬物	ご飯 味噌汁（しめじ・水菜） 筑前煮 もずく酢 みかん缶　漬物	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・貝割れ） 白身魚の七味焼き カリフラワーのかにかまあんかけ 煮豆　ピーマンのソテー	ご飯 すまし汁（なると・三つ葉） 豆腐入り卵焼き 小松菜のごま和え バナナ　大根と人参の煮物	ご飯 味噌汁（もやし・葉大根） 豚肉のゆず焼き 人参の中華サラダ 杏仁フルーツ　しゅうまい	ご飯 すまし汁（そうめん・豆苗） 肉団子の甘酢あん 切り干し大根の炒め煮 キャベツの和え物　にんにくの芽炒め
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	483kcal/2.6ｇ	600kcal/3.4ｇ	501kcal/3.4ｇ	440kcal/3.5ｇ	490kcal/3.3ｇ	605kcal/3.0ｇ	556kcal/5.0ｇ

※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。