



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（大根・わかめ） 納豆 ウインナー和風炒め うめびしお 牛乳 煮奴	ご飯 味噌汁（じゃが芋・葉大根） はんぺんのふわふわ煮 スパゲティサラダ ごま高菜 牛乳 オクラのおかか和え	食パン・ロールパン ジャム コーンスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（冬瓜・貝割れ） 肉団子の煮物 ほうれん草のおかか和え 漬物 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁（卵・にら） 焼き豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 漬物 牛乳 炒めビーフン	さつま芋粥 味噌汁（ほうれん草・えのき） だし巻き卵 水菜のゆず和え 漬物 牛乳 キャベツのおかか炒め	ご飯 味噌汁（玉葱・麩） 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 牛乳 ごぼうそぼろ炒め
I補給 -/塩分	544kcal/4.4g	502kcal/3.7g	506kcal/3.7g	502kcal/3.9g	541kcal/2.8g	419kcal/4.1g	527kcal/3.1g
昼	ご飯 味噌汁（ほうれん草・えのき） <u>Aあじの中華あんかけ</u> B豚肉の生姜焼き 里芋の土佐煮 ほたて風味サラダ	ご飯 味噌汁（豆腐・チンゲン菜） <u>A鶏肉のピカタ</u> B白身魚の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 白菜のお浸し	菜飯(A) すまし汁（A） <u>A野菜のかき揚げと竹輪の天ぷら</u> Bきつねうどん (菜飯付) 小松菜の酢味噌和え りんご缶	ご飯 味噌汁（大根・揚げ） <u>A鶏肉のマスタード焼き</u> B白身魚の粕漬焼 舞茸とチンゲン菜の炒め物 ひじきサラダ	ご飯(B) コンソメスープ <u>Aキーマカレー</u> Bえびカツ  大根の和風サラダ カクテル缶	ご飯 味噌汁（豆腐・揚げ） <u>Aあじの煮つけ</u> B鶏の唐揚げ  ピーマンのじゃこ炒め もやしの和え物	ご飯 中華スープ <u>Aたら味噌焼き</u> Bホイコーロー 南瓜サラダ 白桃缶
AI補給 -/塩分	468kcal/3.6 g	530kcal/2.9 g	574kcal/2.8 g	627kcal/3.4 g	546kcal/4.6 g	465kcal/3.9 g	458kcal/2.4 g
BI補給 -/塩分	548kcal/2.7 g	485kcal/3.2 g	483kcal/2.5 g	427kcal/3.9 g	491kcal/2.6 g	586kcal/4.0 g	577kcal/1.8 g
おやつ	スイスロール・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	バナナクレープ・牛乳	プチシュークリーム・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	黒糖ケーキ・牛乳	メロンムース・牛乳
おやつ I補給 -	163kcal 	126kcal 	154kcal	114kcal	167kcal 	137kcal	108kcal 
タ	ご飯 味噌汁（ごぼう・麩） 鶏肉の梅しそ焼き もやしのドレ和え パイン缶 ちくわ金平	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） たらのバター醤油焼き 豆サラダ オレンジ ピーマンのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁（なす・玉葱） 豆腐ハンバーグ レバニラ炒め 胡瓜とわかめの和え物 漬物	ご飯 すまし汁（はんぺん・水菜） 豚肉の和風炒め ブロッコリーのごま和え バナナ じゃが芋の煮物	ご飯 すまし汁（なると・三つ葉） 白身魚の韓国風焼き 茄子の煮物 いんげんと竹輪のドレ和え 漬物	ご飯 わかめスープ 八宝菜 シュウマイ マンゴー缶 春雨の中華和え	ご飯 味噌汁（里芋・チンゲン菜） 豆腐のひき肉包み揚げ蒸し 小松菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え ひじきの煮物
I補給 -/塩分	631kcal/3.4 g	449kcal/2.7 g	498kcal/3.7 g	605kcal/2.6 g	522kcal/3.5 g	638kcal/3.2 g	529kcal/3.8 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。