



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（白菜・豆苗） 鶏肉のトマト煮 キャベツの塩昆布和え 漬物 牛乳 ミニオムレツ	ご飯 味噌汁（小松菜・人参） さつま揚げときのこの煮物 シーザーサラダ ふりかけ 牛乳 蒸し餃子	ロールパン・レーズンロールパン ジャム コンソメスープ オムレツ フレンチサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・葉大根） 梅納豆 はんぺんのバター焼き 漬物 牛乳 オクラのおかか和え	ご飯 味噌汁（もやし・水菜） 大根のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 漬物 牛乳 カリフラワーサラダ	ほたて風味粥 味噌汁（なす・にら） がんもと野菜の煮物 ほうれん草のごま和え 漬物 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・豆苗） 納豆 車麩の煮物 漬物 牛乳 ひじきサラダ
I補給 -/塩分	481kcal/3.5g	496kcal/3.5g	416kcal/2.9g	464kcal/3.9g	449kcal/3.1g	486kcal/4.5g	458kcal/3.2g
昼	赤飯 すまし汁（花麩・三つ葉） 天ぷら盛り合わせ （えび・なす・さつま芋） 茶碗蒸し 青菜ゆずしめじ 梨	ご飯 味噌汁（南瓜・水菜） A白身魚のコーンマ ヨ焼き B鶏肉の照り煮 冬瓜とツナの煮物 胡瓜とかにかまの酢の物	鶏炊き込みご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） Aあじの塩焼き B肉じゃが 五目ひじき もやしナムル	ご飯(A) すまし汁（麩・貝割れ） A親子煮 Bきのこスパゲティ 切り干し大根の和え物 みかん缶	ご飯 けんちん汁 A白身魚のマヨのせ 焼き B鶏肉の塩麩焼き 竹輪の炒め煮 ハムサラダ	ご飯 味噌汁（大根・わかめ） A豚肉のカレー焼き B白身魚のバジル焼 き ジャーマンポテト ブロッコリーとツナのサラダ	ご飯 味噌汁（さつま芋・葉大根） Aかに玉風卵焼き Bハンバーグオニオ ンソース 小松菜のドレッシング和え りんご缶
AI補給 -/塩分	492kcal/4.1 g	488kcal/2.9 g	445kcal/3.9 g	497kcal/2.8 g	515kcal/3.4 g	532kcal/2.9 g	490kcal/3.4 g
BI補給 -/塩分		604kcal/3.3 g	567kcal/3.8 g	367kcal/2.7 g	624kcal/4.1 g	433kcal/3.3 g	558kcal/4.7 g
おやつ	ねりきり・牛乳	メープルケーキ・牛乳	おはぎ・牛乳	キャラメルプリン・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	バウムクーヘン・牛乳	カステラ・牛乳
おやつ I補給 -	145kcal	135kcal	151kcal	157kcal	125kcal	158kcal	147kcal
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・葉大根） 豚肉の葱塩焼き 金平ごぼう いんげんの和え物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁（玉葱・もやし） 豆腐チャンプルー 海藻サラダ りんご缶 しそ昆布佃煮	ご飯 すまし汁（なると・葱） 鶏肉と茄子の炒め物 チンゲン菜の辛し和え 愛玉子(オーギョーチャー) 漬物	ご飯 味噌汁（わかめ・揚げ） たらのトマトソースかけ ほうれん草の煮浸し さつま芋のごま和え もやし炒め	ご飯 すまし汁（そうめん・葱） 豚肉と春雨の炒め物 キャベツの生姜和え バナナ 揚げなすの煮浸し	ご飯 すまし汁（はんぺん・三つ葉） 鶏肉の漬け焼き 白菜の磯和え パイン缶 ビーマンとなるの炒め物	ご飯 すまし汁（とろろ昆布・水菜） 南瓜コロッケ かぶの野菜あん 胡瓜ともやしの和え物 冷奴
I補給 -/塩分	555kcal/4.1 g	531kcal/3.4 g	566kcal/2.8 g	501kcal/3.9 g	587kcal/2.8 g	579kcal/3.5 g	522kcal/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。