



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（キャベツ・椎茸） 肉団子のスープ煮 いんげんのピーナツ和え 漬物 牛乳 人参しりしり	ご飯 味噌汁（大根・玉葱） 魚肉ソーセージのポテト炒め ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳 切り干し大根の煮物	食パン・ロールパン ジャム オニオンスープ ほうれん草オムレツ カリフラワーのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（わかめ・しめじ） えびとブロッコリーの炒め物 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳 大根と人参の煮物	ご飯 味噌汁（麩・葱） 鶏の吉野煮 ほうれん草のドレ和え 漬物 牛乳 もやしのソテー	かにかま雑炊 味噌汁（もやし・舞茸） ツナと野菜の炒め煮 チンゲン菜のごま和え 漬物 牛乳 厚焼き玉子	ご飯 味噌汁（さつま芋・揚げ） 中華風炒り卵 きのご野菜和え 漬物 牛乳 ちくわと野菜の煮物
I補給 -/塩分	522kcal/3.8g	501kcal/3.6g	475kcal/2.8g	418kcal/3.8g	512kcal/4.2g	455kcal/4.5g	551kcal/3.4g
昼	ゆかりご飯(A) 味噌汁（A） A豚肉の韓国風炒め B醤油ラーメン （ゆかりご飯付） 水菜と大根の和え物 カクテル缶	ご飯 中華スープ  A麻婆豆腐 Bさわらのゆず味噌 焼き 茄子の含め煮 玉葱とわかめの中華風サラダ	ご飯 味噌汁（白菜・じゃが芋） Aピーマン肉詰めフ ライとレンコンは さみ揚げ B白身魚のホイル焼 き風 ひじきの炒め煮 コールスローサラダ	ご飯 コンソメスープ A鶏肉と野菜の黒酢 あんかけ B白身魚の蒲焼き 小松菜のソテー 卵と豆のサラダ	  ちらし寿司 すまし汁 （豆腐・三つ葉） キハダお刺身  五目しんじょうの煮物 水ようかん(栗)	ご飯 すまし汁(卵・三つ葉) Aぶりの甘辛煮 B牛肉の韓国風焼肉 いんげんの高菜炒め トマトマリネ	ご飯 すまし汁(はんぺん・水菜) A鶏肉の味噌炒め B白身魚のチリソー ス がんもの煮物 茄子の生姜醤油和え
AI補給 -/塩分	533kcal/2.9 g	614kcal/3.0 g	502kcal/3.6 g	581kcal/3.3 g	495kcal/4.2 g	544kcal/3.0 g	583kcal/3.2 g
BI補給 -/塩分	468kcal/3.4 g	544kcal/3.0 g	492kcal/3.4 g	447kcal/3.2 g		540kcal/3.0 g	611kcal/3.0 g
おやつ	紅茶ケーキ・牛乳	チョコケーキ・牛乳	みそあん饅頭・牛乳	マロンババロア・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	カステラ・牛乳	黒ごま饅頭・牛乳
おやつ I補給 -	136kcal	126kcal	146kcal	155kcal 	189kcal	147kcal 	148kcal
夕	ご飯 すまし汁（えのき・わかめ） 生揚げと野菜のオイスターソース炒め さつま芋甘煮 イタリアンサラダ 漬物	ご飯 味噌汁（冬瓜・揚げ） たら梅ソースかけ ごぼうサラダ 黄桃缶 一口つくね	ご飯 味噌汁（南瓜・豆苗） 豚肉ときのこの煮物 白滝の明太子炒め バナナ 漬物	五目ご飯 中華スープ 豆腐ステーキあんかけ 春雨サラダ パイン缶 漬物	ご飯 味噌汁（なめこ・葉大根） あじの煮付け 南瓜の煮物 チンゲン菜のおかか和え 冷奴	ご飯 味噌汁（麩・貝割） 鶏肉と根菜の煮物 煮豆 オレンジ 焼きなす	ご飯 中華スープ チンジャオロースー風 キムチ和え 白桃缶 シュウマイ
I補給 -/塩分	605kcal/3.6 g	517kcal/3.7 g	545kcal/3.1 g	505kcal/3.1 g	454kcal/3.4 g	536kcal/2.6 g	585kcal/2.9 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。