



ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯 味噌汁（玉葱・ほうれん草） 厚揚げと野菜の炒め煮 白菜のきなこ和え ふりかけ 牛乳 煮豆	ご飯 味噌汁（じゃが芋・わかめ） 高野豆腐とツナの煮物 パンプキンサラダ 漬物 牛乳 ピーマンとなるとの炒め物	食パン・ロールパン 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 目玉焼き ごま高菜 牛乳 煮奴	ご飯 味噌汁（なす・玉葱） さつま揚げの煮物 いんげんのくるみ和え 漬物 牛乳 煮豆	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 冷奴	ご飯 味噌汁（南瓜・葱） 肉団子の煮物 茄子のなめ茸和え 梅干し 牛乳 チンゲン菜と竹輪の中華炒め
I補給 -/塩分	472kcal/2.4g	569kcal/4.0g	487kcal/4.0g	517kcal/3.8g	476kcal/3.6g	428kcal/4.3g	542kcal/4.2g
昼	ご飯 すまし汁（なると・豆苗） <u>A白身魚のコンソメ煮</u> <u>B鶏肉のオイスターソース炒め</u> じゃが芋の煮物 白滝と人参の葱ポン酢和え	わさびご飯(A) すまし汁（A） <u>A鶏肉の柳川風煮</u> <u>Bちゃんぽん麺（わさびご飯付）</u> 白菜のドレ和え りんご缶	ご飯 味噌汁（南瓜・水菜） <u>A肉豆腐</u> <u>Bぶりの柚庵焼き</u> 車麩の煮物 茄子のお浸し	ご飯(A) コンソメスープ <u>Aチキンカレー</u> <u>Bあじの塩焼き</u> イタリアンサラダ 牛乳かんいちごソース	さつま芋ご飯 味噌汁（豆腐・豆苗） <u>A白身魚のパン粉焼き</u> <u>B蒸し鶏の葱ソース</u> 冬瓜の煮物 ほうれん草のしらす和え	ご飯 のっぺい汁 <u>Aとんかつ</u>  <u>Bさわらのごま醤油焼き</u> 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） <u>Aたらのチーズ焼き</u> <u>Bゆで豚のおろしあんかけ</u> きざみ昆布とさつま揚げの煮つけ パイン缶
AI補給 -/塩分	392kcal/3.4 g	471kcal/3.0 g	556kcal/2.9 g	611kcal/4.0 g	477kcal/3.3 g	542kcal/3.8 g	426kcal/3.6 g
BI補給 -/塩分	547kcal/3.9 g	523kcal/3.1 g	563kcal/2.7 g	433kcal/2.2 g	505kcal/4.0 g	520kcal/3.5 g	527kcal/3.5 g
おやつ	りんごケーキ・牛乳	オレンジケーキ・牛乳	黒糖ケーキ・牛乳	マロンあんパイ・牛乳	マンゴープリン・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	人形焼き・牛乳
おやつ I補給 -	178kcal	136kcal	137kcal	207kcal 	150kcal	125kcal	147kcal
夕	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 漬物	ご飯 味噌汁（麩・貝割） あじの和風ムニエル レンコンのかにかま炒め いんげんの昆布和え キャベツのサラダ	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 漬物	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 焼きなす	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 マカロニサラダ	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 昆布佃煮
I補給 -/塩分	678kcal/3.6 g	473kcal/3.7 g	380kcal/3.3 g	528kcal/4.4 g	521kcal/4.3 g	535kcal/3.3 g	523kcal/3.9 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。