

ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18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 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁（南瓜・チンゲン菜） 車麸の豚そぼろ煮 いんげんお浸し 漬物　牛乳 スパゲティナポリタン	ロールパン 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 大根のゆかり和え 漬物　牛乳 ミニオムレツ	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 うめびしお　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 昆布煮豆	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 ふりかけ　牛乳 人参サラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	470kcal/3.5g	485kcal/3.5g	470kcal/4.2g	513kcal/3.7g	503kcal/4.3g	404kcal/4.8g	539kcal/3.3g
昼	松茸風味ご飯 すまし汁 （麸・水菜） えびフライと チキンカツ 大根と柿のなます マロンババロア	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 すまし汁（麸・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	ご飯 味噌汁（小松菜・えのき） A白身魚のホイル焼き風 B鶏肉のマヨネーズ焼き カリフラワーのかにかまあんかけ 野菜サラダ	ご飯(A) 味噌汁（豆腐・葉大根） A厚揚げ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 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	589kcal/4.1ｇ	532kcal/2.6ｇ	549kcal/2.8ｇ	475kcal/3.8ｇ	508kcal/2.8ｇ	469kcal/3.5ｇ	489kcal/3.1ｇ
Bｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分		512kcal/4.0ｇ	623kcal/3.7ｇ	569kcal/3.6ｇ	507kcal/3.3ｇ	592kcal/3.5ｇ	421kcal/2.9ｇ
おやつ	ねりきり・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	プチシュークリーム・牛乳	どら焼き・牛乳	チョコババロア・牛乳	水ようかん(栗）・牛乳	メープルケーキ・牛乳
おやつ ｴﾈﾙｷﾞｰ	145kcal	128kcal	114kcal	167kcal	155kcal	141kcal	135kcal
夕	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 ピーマンの中華炒め カリフラワーのドレ和え　漬物	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　煮奴	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 煮豆 白桃缶　オクラのおかか和え	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　ピーマンの大豆そぼろ炒め	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　シュウマイ	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　漬物
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	501kcal/3.4ｇ	520kcal/3.4ｇ	473kcal/3.3ｇ	425kcal/2.8ｇ	596kcal/3.4ｇ	603kcal/2.7ｇ	517kcal/4.9ｇ

※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。