ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日 霜降	10月24日	10月25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 漬物　牛乳 白菜の生姜和え	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 いんげんのごま和え	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 冷奴	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 ふりかけ　牛乳 マカロニサラダ	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 大根と人参の煮物	ご飯 味噌汁（玉葱・麸） 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物　牛乳 もやしのソテー
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	514kcal/4.1g	530kcal/4.0g	504kcal/3.7g	494kcal/4.0g	575kcal/2.9g	383kcal/3.6g	471kcal/2.9g
昼	ご飯 味噌汁（ほうれん草・えのき） Aあじの中華あんかけ B豚肉の生姜焼き 里芋の土佐煮 ほたて風味サラダ	きのこご飯 味噌汁（豆腐・チンゲン菜） A鶏肉のピカタ 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） A野菜のかき揚げと竹輪の天ぷら Bきつねうどん（菜飯付） レバニラ炒め 小松菜の酢味噌和え	ご飯 味噌汁（大根・揚げ） A鶏肉のマスタード焼き 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 Aキーマカレー Bかに玉 大根の和風サラダ カクテル缶	ご飯 味噌汁（豆腐・揚げ） Aあじの煮つけ B鶏の唐揚げ シュウマイ もやしの和え物	ご飯 中華スープ Aたらの味噌焼き Bホイコーロー 南瓜サラダ 白桃缶
Aｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	468kcal/3.6ｇ	529kcal/3.5ｇ	608kcal/3.6ｇ	550kcal/3.4ｇ	546kcal/4.6ｇ	507kcal/3.4ｇ	458kcal/2.4ｇ
Bｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	548kcal/2.7ｇ	504kcal/3.8ｇ	516kcal/3.0ｇ	426kcal/3.9ｇ	476kcal/3.5ｇ	628kcal/3.5ｇ	577kcal/1.8ｇ
おやつ	バナナかすてら・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	バウムクーヘン・牛乳	紅茶ケーキ・牛乳	たいやき・牛乳	コーヒー饅頭・牛乳	メロンムース・牛乳
おやつ ｴﾈﾙｷﾞｰ	135kcal	126kcal	181kcal	136kcal	137kcal	149kcal	108kcal
夕	ご飯 味噌汁（ごぼう・麸） 鶏肉の梅しそ焼き もやしのドレ和え パイン缶　茶福豆	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　キャベツのポン酢和え	ご飯 味噌汁（なす・玉葱） 豆腐ハンバーグ 胡瓜とわかめの和え物 りんご缶　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　揚げなすの煮物	ご飯 すまし汁（なると・三つ葉） 白身魚のコーンマヨ焼き 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 ピーマンのじゃこ炒め マンゴー缶　じゃが芋の大豆そぼろ煮	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　蒸し餃子
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	522kcal/2.6ｇ	432kcal/2.6ｇ	468kcal/3.2ｇ	614kcal/2.6ｇ	527kcal/2.9ｇ	576kcal/3.4ｇ	557kcal/3.8ｇ

※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。