



ケアハウス週間予定献立表



【配布用】

	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1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 うずら豆	食パン・ロールパン ピーナツジャム 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 揚げなすの煮物	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 たいみそ 牛乳 炒めビーフン	ほたて風味粥 味噌汁（なす・にら） がんもと野菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 漬物 牛乳 ごぼうの大豆そぼろ炒め	ご飯 味噌汁（チンゲン菜・豆苗） 納豆 車麩の煮物 漬物 牛乳 ちくわ金平 
I補給 -/塩分	468kcal/3.5g	489kcal/3.1g	435kcal/3.2g	524kcal/4.1g	487kcal/3.0g	478kcal/4.6g	499kcal/3.6g
昼	菜飯(A) 春雨スープ(A) A白身魚のマヨのせ 焼き B山菜そば(菜飯付 き) 金平ごぼう 水菜とパプリカの中華風和え物	ご飯 味噌汁（南瓜・水菜） A白身魚の韓国風焼 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	ご飯 味噌けんちん汁 Aえびカツ  B鶏肉の塩麴焼き 竹輪の炒め煮 ハムサラダ	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	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 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 カクテル缶
AI補給 -/塩分	436kcal/2.8 g	483kcal/3.5 g	546kcal/4.1 g	476kcal/2.8 g	445kcal/3.9 g	534kcal/2.8 g	483kcal/3.4 g
BI補給 -/塩分	456kcal/3.4 g	528kcal/3.3 g	638kcal/4.4 g	367kcal/2.7 g	567kcal/3.8 g	435kcal/3.2 g	551kcal/4.7 g
おやつ	キャラメルプリン・牛乳	水ようかん・牛乳	ミニチョコケーキ・牛乳	ぶどうゼリー・牛乳	ロールケーキ(カスタード)・牛乳	うぐいすおやき・牛乳	もみじ饅頭・牛乳
おやつ I補給 -	157kcal	134kcal 	151kcal	125kcal 	99kcal	151kcal	167kcal
夕	ご飯 味噌汁（かぶ・葉大根） 豚肉の葱塩焼き いんげんの和え物 キウイ 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 漬物	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 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 一口つくねの照り焼き	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 台湾風ゼリー(オーヨーチー) カリフラワーのサラダ	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 パイナップル いかんソテー	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 ひじきサラダ
I補給 -/塩分	533kcal/3.7 g	521kcal/3.1 g	529kcal/2.5 g	550kcal/4.3 g	567kcal/2.8 g	502kcal/3.3 g	518kcal/3.5 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。