ケアハウス週間予定献立表

【配布用】

	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29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 煮奴	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 漬物　牛乳 いんげんの炒め物	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 漬物　牛乳 オニオンサラダ	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 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁（玉葱・麸） 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 梅びしお　牛乳 蒸し餃子
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	543kcal/4.2g	542kcal/4.0g	506kcal/3.7g	497kcal/4.0g	517kcal/3.0g	461kcal/4.1g	487kcal/3.1g
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） 小松菜の酢味噌和え りんご缶	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 ピーマンのじゃこ炒め 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	493kcal/3.5ｇ	576kcal/3.2ｇ	514kcal/3.4ｇ	546kcal/4.6ｇ	446kcal/3.3ｇ	459kcal/2.3ｇ
Bｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	548kcal/2.7ｇ	504kcal/3.8ｇ	483kcal/2.5ｇ	426kcal/3.9ｇ	476kcal/3.6ｇ	567kcal/3.4ｇ	577kcal/1.8ｇ
おやつ	水ようかん(栗）・牛乳	いちごゼリー・牛乳	バナナケーキ・牛乳	カステラ・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	141kcal	137kcal	142kcal	147kcal	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　シュウマイ	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　しそ昆布佃煮	ご飯 味噌汁（なす・玉葱） 豆腐ハンバーグ レバニラ炒め 胡瓜とわかめの和え物　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　キャベツとコーンのソテー	ご飯 すまし汁（なると・三つ葉） 白身魚の韓国風焼き 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 シュウマイ マンゴー缶　ブロッコリーのサラダ	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　焼きなす
ｴﾈﾙｷﾞｰ/塩分	518kcal/2.9ｇ	432kcal/2.7ｇ	502kcal/3.6ｇ	601kcal/2.6ｇ	518kcal/3.6ｇ	589kcal/3.1ｇ	517kcal/3.6ｇ

※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。