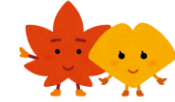


献立表

現 場：大阪城ケアホーム

献立種類：常食（個別献立 / A / B）

期 間：2023/11/13～2023/11/19



	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	カスタードクリームパン 黄桃缶 牛乳	レーズントッパ パン 牛乳	メロンパン 洋ナシ缶 牛乳	黒糖ロールパン パン 牛乳	マルロ30g×2 りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	ワッパンデニッシュ 白桃缶 牛乳
昼食	米飯 鰹の柚子胡椒焼き 里芋の味噌田楽 トマトと白菜のサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 ポークステーキソース キャベツと卵の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁 ふりかけ	**松花堂弁当** 银杏ごはん メバルの西京焼き なすのかにあんかけ 大根の酢の物 清汁	米飯 鶏肉の竜田揚げ 高野の煮つけ 菊菜の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリのバター醤油焼き じゃが芋の煮付け 大根のごまあえ 赤だし ふりかけ	ゆかりおにぎり 京風たぬきそば かき揚げ ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 ホキのチーズ焼き 三度豆の和え物 舞茸の炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 豚肉ときのこの香り煮 かき揚げとツナのゴマドレあえ じゃが芋とベーコンのカレー炒め ピーマン漬	米飯 鯖の塩焼き もやしの和え物 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 八宝菜 さつまいもの甘辛炒め 菜の花のゴマ浸し しば漬	米飯 ほっけの漬け焼き 胡瓜とモズクの酢の物 かきたま汁 しその実漬	米飯 牛肉と豆腐の煮物 ヒジキの煮物 キャベツの焙煎ゴマあえ つぼ漬	米飯 鯖の利休焼き オクラの梅あえ 味噌汁 たくあん	米飯 豚肉と春雨の炒め物 菜の花の煮浸し ハムと玉ねぎのサラダ 青かっぱ漬
3時	黒ボー お茶	栗薄皮まんじゅう お茶	キャラメルケーキ コーヒー	プチシュー(2個) 紅茶	紫いも饅頭 お茶	アップルティーケーキ コーヒー	乳華饅頭 お茶
	1567kcal 蛋白質 56g 脂質 41g 炭水化物 238.2g 食塩 7.5g 食物繊維 11.4g	1590kcal 蛋白質 60.6g 脂質 48.6g 炭水化物 219.4g 食塩 7.7g 食物繊維 8.8g	1621kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.9g 炭水化物 250.6g 食塩 6.8g 食物繊維 11.3g	1575kcal 蛋白質 64.2g 脂質 41.4g 炭水化物 229.7g 食塩 7g 食物繊維 9.2g	1608kcal 蛋白質 53.2g 脂質 52.5g 炭水化物 225.7g 食塩 5.9g 食物繊維 15.4g	1637kcal 蛋白質 52.6g 脂質 53.5g 炭水化物 230.9g 食塩 8g 食物繊維 10.3g	1526kcal 蛋白質 54.3g 脂質 44.5g 炭水化物 220.9g 食塩 6.3g 食物繊維 12.6g