

## 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：2023/11/20～2023/11/26



	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	黒糖ロールパン パン 牛乳	マルロール30g×2 りんご缶 牛乳	ワッサン`ニツシュ パン 牛乳	バター`シュガ`-コッパ` オレンジ 牛乳	なつかしあんぱん 黄桃缶 牛乳	カスタードロール 洋ナシ缶 牛乳	レズ`ド`ッガ` パン 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の香草パン粉タルト ほうれん草とベーコンの炒め物 人参サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の味噌煮 がんと煮物 春雨のゆずドレあえ すまし汁 ふりかけ	米飯 鰯の二色揚げ ごぼうのきんぴら オクラと昆布の和え物 赤だし ふりかけ	豚肉と里芋のカレーライス キャベツとツナのサラダ フルーチェ（いちご） 福神漬	米飯 煮込みハンバーグ 菜の花の炒め物 和風サラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖のごま焼き 小松菜とハムのサラダ 冬瓜のあんかけ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 豚汁うどん 揚げ出し豆腐 春菊のゴマ醤油あえ
夕食	米飯 メバルのネギソースかけ 蒸し焼売 シロナとソーセージの炒め物 赤かつば漬	米飯 豆腐ハンバーグ 三色ナムル ミネストローネ ツボ漬	米飯 親子煮 茄子の煮つけ 長芋の酢の物 たくあん	米飯 ほきのホイル焼き風 シロナとエノキの醤油あえ 味噌汁 桜漬	米飯 プリの胡麻漬焼き 白菜の和風サラダ 里芋の煮物 青かつば漬	米飯 牛肉とレンコンの五目煮 青梗菜とかまぼこの和えもの 大根のピリ辛炒め ピ`マ`漬	米飯 タラの煮つけ マセドアンサラダ すまし汁 シソの実漬
3時	フルーツポンチ 紅茶	ミニあんドーナツ お茶	イチゴ`蒸しパン コーヒー	白こしあん饅頭 お茶	ワッフル（カスタード） 紅茶	抹茶ミルクゼリー お茶	チョコバウム コーヒー
	1611kcal 蛋白質 59.5g 脂質 48.5g 炭水化物 231.4g 食塩 8.1g 食物繊維 11g	1565kcal 蛋白質 53.5g 脂質 47.2g 炭水化物 222.9g 食塩 8.4g 食物繊維 10.6g	1664kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47.3g 炭水化物 240.8g 食塩 5.7g 食物繊維 12.4g	1620kcal 蛋白質 51.1g 脂質 45.8g 炭水化物 247.2g 食塩 8.2g 食物繊維 12.3g	1661kcal 蛋白質 52g 脂質 51g 炭水化物 244.3g 食塩 6.4g 食物繊維 14g	1585kcal 蛋白質 51.9g 脂質 56.8g 炭水化物 207.2g 食塩 6.3g 食物繊維 9.4g	1543kcal 蛋白質 52.3g 脂質 50.2g 炭水化物 239.1g 食塩 7.9g 食物繊維 11.2g