

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：2023/11/27～2023/12/3



	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
朝食	ショコラロール パイ 牛乳	NEGMAL-ル30g×2 パン 牛乳	レーズントッパ パン 牛乳	ワッパン コッパン りんご缶 牛乳	イチゴジャムパン パン 牛乳	レーズンペストリー パン 牛乳	ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳
昼食	米飯 ぶりの幽庵焼 シロナと白菜の胡麻和え 大根炊き 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の生姜焼き 菜の花とあさりのスープ煮 法連草とかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ほきの梅まヨ焼き 長芋とオクラのサラダ シロナの煮浸し 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり あんかけ焼きそば 揚げ春巻き しらす和え 中華スープ	米飯 鯖の味噌焼き ブロッコリーの炒め物 海藻のサラダ すまし汁 ふりかけ	米飯 エビクリームコロッケ キャベツとハムの炒め物 スパゲッティサラダ コンソメスープ ふりかけ	木の葉丼 五目豆 ぶどうムース 味噌汁
夕食	米飯 一銭焼風卵焼き さつまいもとレーズンのサラダ すまし汁 つぼ漬	米飯 メバルの甘酢あんかけ 胡瓜とかまぼこのゴマあえ 茄子の煮物 刻みたくあん	米飯 牛肉と蒟蒻のみそ煮 小松菜とかにかまの和え物 大根とワラのバター醤油炒め シバ漬	米飯 鯖のわかめ蒸し ほうれん草とベーコンのサラダ 赤だし 青かつば漬	米飯 ポトフ風 春菊とツナのゆずかつおあえ ヒジキの煮物 ピーマン漬	米飯 ホッケの塩焼き 小松菜の和え物 味噌汁 赤かつば漬	米飯 蒸しどりのネギたれかけ 青梗菜とソーセージのサラダ にぎやかきんぴら シソの実漬
3時	味噌饅頭 お茶	牛乳ケーキ 紅茶	えびおかき お茶	紅茶ゼリー コーヒー	黒糖蒸しパン お茶	いちごイチシュー ドリンクヨーグルト	やわらか大福 お茶
	1633kcal 蛋白質 55.1g 脂質 51.4g 炭水化物 230.4g 食塩 6.6g 食物繊維 10g	1582kcal 蛋白質 57.1g 脂質 49g 炭水化物 223.5g 食塩 6.9g 食物繊維 10.3g	1512kcal 蛋白質 48.5g 脂質 53g 炭水化物 207.1g 食塩 6.3g 食物繊維 14.7g	1546kcal 蛋白質 55.5g 脂質 57.9g 炭水化物 192.5g 食塩 9.8g 食物繊維 9.6g	1647kcal 蛋白質 58.1g 脂質 38.7g 炭水化物 263.3g 食塩 7.1g 食物繊維 14g	1680kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.4g 炭水化物 266.8g 食塩 7.6g 食物繊維 9.7g	1656kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.1g 炭水化物 245.6g 食塩 6.7g 食物繊維 13.9g

