

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：2024/1/8～2024/1/14



	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝食	カスタードクリームパン パン 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 黄桃缶 牛乳	マルロ30g×2 パン 牛乳	ワッパン りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー パン 牛乳
昼食	米飯 鰹の柚子胡椒焼き 里芋の味噌田楽 白菜とトマトのサラダ 清汁 ふりかけ	米飯 牛肉と豆腐の煮物 ネギ入り卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ほっけの漬け焼き ヒジキの煮物 菊菜の和え物 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハヤシライス オニオンサラダ りんごかん 福神漬 	米飯 メバルの利休焼き 高野の煮つけ 大根の和風あえ 赤だし ふりかけ	米飯 鶏肉の唐揚げ 三度豆の和え物 野菜炒め コンソメスープ ふりかけ 	米飯おにぎり きつねうどん 舞茸の炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え
夕食	米飯 豚肉ときのこの香り煮 かぼちゃとツナのゴマドレあえ じゃが芋とベーコンの炒め ピーマン漬	米飯 鰹の塩焼き もやしと人参の和え物 味噌汁 赤かっぱ漬	米飯 鶏肉と春雨の炒め物 胡瓜とモズクの酢の物 たけのこのおかか煮 しその実漬	米飯 ぶりの甘酢あんかけ 菜の花のゴマ浸し 中華スープ しば漬	米飯 ホウレンソウとチーズのオープンオムレツ じゃが芋の甘辛炒め コールスローサラダ つぼ漬	米飯 鯖の西京焼き シロナの煮浸し ハムと玉ねぎのサラダ 青かっぱ漬	米飯 ポークチーオニオンス オクラの梅あえ 味噌汁 たくあん
3時	黒ポ お茶	フルーツポンチ 紅茶	アップルティーケーキ コーヒー	おしるこ お茶	おかき（きな粉味） お茶	プチシュー(2個) 紅茶	栗かすてら饅頭 お茶
	1602kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.1g 炭水化物 250.4g 食塩 7.5g 食物繊維 11.6g	1592kcal 蛋白質 53.9g 脂質 51.8g 炭水化物 219.1g 食塩 6.6g 食物繊維 10.1g	1568kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.7g 炭水化物 250.3g 食塩 7.2g 食物繊維 10.5g	1579kcal 蛋白質 50.2g 脂質 43.3g 炭水化物 243.5g 食塩 5.9g 食物繊維 12.7g	1572kcal 蛋白質 55.8g 脂質 54.2g 炭水化物 208g 食塩 7g 食物繊維 12.4g	1616kcal 蛋白質 61.2g 脂質 59.4g 炭水化物 199.8g 食塩 6.4g 食物繊維 8.9g	1522kcal 蛋白質 50.7g 脂質 40.6g 炭水化物 238.5g 食塩 9g 食物繊維 11.5g