

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：2024/1/15～2024/1/21



	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝食	抹茶ツイスト りんご 牛乳	マルロ-ル30g×2 りんご缶 牛乳	ワッサン`ニッシュ パン 牛乳	バター`シュガ`-コッパ` パン 牛乳	なつかしあんぱん 黄桃缶 牛乳	カスタードロール パン 牛乳	レズン`ドッガ` 洋ナシ缶 牛乳
昼食	*松花堂弁当* ちりめん山椒ごはん 鶏肉のおろし煮 菜の花の炒め物 和風`ネトサラダ` 赤だし	ゆかりおにぎり 焼うどん 蒸し焼売 春菊のゴマ醤油あえ 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ オクラと昆布の和え物 茄子の煮つけ 洋風かきたまスープ 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 鶏肉の香草パン粉トマトソース 菜の花の炒め物 海藻`サラダ` コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖の山椒焼き 小松菜とハムのサラダ 豆腐のあんかけ 味噌汁 ふりかけ	米飯 回鍋肉 ほうれん草とベーコンの炒め物 三色ナムル 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ほきのホイル焼き風 シロナとエノキのあえ物 里芋の煮物 桜漬け	米飯 他人煮 人参サラダ 牛蒡の炒め物 ツボ漬け	米飯 鰯の天ぷら キャベツの酢の物 味噌汁 たくあん	米飯 鶏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 シソの実漬け	米飯 ブリのネギソースかけ 白菜の和風サラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 肉団子の甘辛煮 マカロニサラダ 冬瓜の煮物 ピ`マン漬け	米飯 メバルの胡麻漬け焼き コーンコロケ 青梗菜とソーセ`ジ`の`マ`あえ 赤かつば漬
3時	練り切り（梅） お茶	牛乳ケーキ コーヒー	カフェオレゼリー りんごジュース	乳華饅頭 お茶	仔コ`蒸しパン コーヒー	抹茶ミルクゼリー お茶	チョコバウム 紅茶
	1541kcal 蛋白質 54.5g 脂質 45.6g 炭水化物 222.7g 食塩 6.2g 食物繊維 13.3g	1525kcal 蛋白質 56.7g 脂質 42.5g 炭水化物 222.7g 食塩 7.9g 食物繊維 10.9g	1644kcal 蛋白質 53.7g 脂質 52.8g 炭水化物 236.5g 食塩 7.6g 食物繊維 9.9g	1648kcal 蛋白質 56g 脂質 46.2g 炭水化物 245.3g 食塩 6.3g 食物繊維 10.3g	1667kcal 蛋白質 63g 脂質 42g 炭水化物 253.6g 食塩 7g 食物繊維 12.1g	1593kcal 蛋白質 56.2g 脂質 50g 炭水化物 223.6g 食塩 6.9g 食物繊維 10g	1604kcal 蛋白質 52.8g 脂質 57.6g 炭水化物 235.6g 食塩 7.3g 食物繊維 14.5g