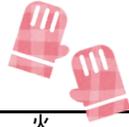


献立表

現 場：大阪城ケアホーム

献立種類：常食（個別献立 / A / B）

期 間：2024/1/22～2024/1/28



	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝食	チョコカスター パン 牛乳	NEGM乳-ル30g×2 パン 牛乳	レーズンドック ミン缶 牛乳	ワザンデニッシュ 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 りんご 牛乳	ミニ山シュガー 黄桃缶 牛乳
昼食	米飯 ほきの梅マヨ焼き シロナと白菜の胡麻和え 大根の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンかつ 菜の花とあさりのスープ煮 法連草とかにかまのサラダ 中華スープ ふりかけ	ゆかりおにぎり あんかけ焼きそば しらす和え イチゴゼリー 味噌汁 	米飯 メバルの甘酢あんかけ 長芋とオクラのサラダ シロナの煮浸し 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の味噌焼き ブロッコリーの炒め物 オクラのおかかポン酢あえ すまし汁 ふりかけ	中華丼 野菜コロッケ ぶどうムース コンソメスープ 	米飯 鯖の甘辛ネギ焼き 茄子の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ふっくら千草焼 さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜とワサビのバター醤油炒め つぼ漬	米飯 ぶりの幽庵焼 胡瓜とかまぼこの青じそあえ 味噌汁 刻みたくあん	米飯 鯖のわかめ蒸し ほうれん草とベーコンのサラダ 厚揚げの煮物 青かつば漬	米飯 牛肉と蒟蒻のみそ煮 小松菜とかにかまの和え物 すまし汁 シバ漬	米飯 蒸しどりのネギたれかけ 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 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	米飯 ポトフ風 スパゲッティサラダ ほうれん草とハムの炒め物 赤かつば漬
3時	やわらか大福 お茶	マーブルケーキ(1/2) 紅茶	黒糖蒸しパン お茶	ソーダーゼリー ドリンクヨーグルト	味噌饅頭 お茶	いちごブチシュー コーヒー	えびおかき お茶
	1620kcal 蛋白質 50.8g 脂質 48.8g 炭水化物 241.7g 食塩 6.5g 食物繊維 14.3g	1612kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.8g 炭水化物 235.9g 食塩 8.4g 食物繊維 10.7g	1517kcal 蛋白質 59.2g 脂質 40g 炭水化物 224.9g 食塩 8.5g 食物繊維 10.9g	1640kcal 蛋白質 53.8g 脂質 53.5g 炭水化物 227.8g 食塩 5.9g 食物繊維 12.9g	1534kcal 蛋白質 58.5g 脂質 35.6g 炭水化物 241.9g 食塩 5.8g 食物繊維 13.1g	1665kcal 蛋白質 54g 脂質 43.5g 炭水化物 260.4g 食塩 7.5g 食物繊維 10g	1558kcal 蛋白質 53.2g 脂質 44.1g 炭水化物 230.2g 食塩 7.9g 食物繊維 12g