

## 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：2024/1/29～2024/2/4



	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝食	黒糖ロールパン 洋ナシ缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイ 牛乳	クリームエスカルゴ 白桃缶 牛乳	レズンドック バナナ 牛乳	マルロ30g×2 オレンジ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	ワッパンデニッシュ バナナ 牛乳
昼食	おにぎり（ゴマ塩） しっぽくそば 竹輪の磯辺揚げ 三度豆のピーナツ和え	米飯 鱈の照り焼き 煮奴 野菜サラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 チキンチャップ風 ピーマン炒め キャベツとハムのごまサッパ 中華スープ 中華スープ ふりかけ	米飯 エビフライと白身フライ 大根とコンニャクの煮物 マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 お好み焼き 白菜と胡瓜のキムチ和え フルーツヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	*節分* たまご巻 炊き合わせ 菜の花のからし和え 赤だし	米飯 チーズハンバーグ 青梗菜のお浸し ごぼうのオスターソース炒め 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ブリの甘辛ネギ焼き シロナとハムの胡麻醤油あえ 味噌汁 赤かつば漬	米飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラとハムの和風サラダ 里芋の煮物 青かつば漬	米飯 鱈の梅焼 きぬさやの卵とじ カリフラワーとかにかまのサラダ シバ漬	米飯 豆腐チャンプルー シロナとツナのサラダ 茄子とベーコンの炒め物 ピーマン漬	米飯 ホッケのムニエル もやしとわかめのポン酢和え 蓮根の炒め物 しその実漬	米飯 鶏のクリーム煮 小松菜の梅風味あえ じゃが芋の含め煮 桜漬	米飯 さばの蒲焼風 おろし和え 赤だし たくあん
3時	バームロール コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	バタークッキー 紅茶	まがりせんべい お茶	エクレア コーヒー	厄除け饅頭 お茶	あんず蒸しパン 紅茶
	1544kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43.9g 炭水化物 230.2g 食塩 7.7g 食物繊維 10.7g	1584kcal 蛋白質 53g 脂質 46.4g 炭水化物 234.5g 食塩 6.5g 食物繊維 11.4g	1554kcal 蛋白質 55.8g 脂質 44.8g 炭水化物 223.1g 食塩 6.3g 食物繊維 12.6g	1634kcal 蛋白質 51.8g 脂質 55.3g 炭水化物 228.9g 食塩 6.8g 食物繊維 10.3g	1551kcal 蛋白質 50.9g 脂質 46.1g 炭水化物 229.9g 食塩 7.1g 食物繊維 8.6g	1501kcal 蛋白質 50g 脂質 37g 炭水化物 240g 食塩 7.2g 食物繊維 11.8g	1679kcal 蛋白質 56.8g 脂質 53.9g 炭水化物 235g 食塩 7.6g 食物繊維 14g