


## 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：2024/3/11～2024/3/17

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝食	抹茶ツイスト りんご 牛乳	マルロ-#30 g × 2 バナナ 牛乳	ワッパンデニッシュ りんご缶 牛乳	カスタードロール バナナ 牛乳	クリームエスカルゴ 黄桃缶 牛乳	バターシュガーコッペ 洋ナシ缶 牛乳	レーズントッパ バナナ 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の香草パン粉焼きトマトソース 小松菜とハムの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけ	米飯 鰯の天ぷら オクラと昆布の和え物 茄子の煮つけ 味噌汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり きしめん 揚げ出し豆腐 春菊のゴマ醤油あえ 	米飯 鰯のネギソースかけ がんもの煮物 春雨のゆずドレあえ 味噌汁 ふりかけ	*松花堂弁当* 茶飯 豚肉の味噌焼き 菜の花の炒め物 和風ポテトサラダ 清汁	米飯 ほきのホイール焼き風 小松菜とハムのサラダ スナップエンドウのオリーブソース炒め すまし汁 ふりかけ	米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とベーコンの炒め物 ブロッコリーとかまの和風サラダ 洋風かきたまスープ ふりかけ
夕食	米飯 鯖の山椒焼き 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 キャベツの酢の物 長芋の甘辛炒め たくあん	米飯 ホッケのバター焼き 三色ナムル 味噌汁 ツボ漬け	米飯 他人煮 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 ブリの煮つけ シロナとエノキのあえ物 里芋の煮物 桜漬け	米飯 肉吸い豆腐 海藻サラダ さつま芋の煮物 ピーマン漬	米飯 メバルの胡麻漬け焼き ちくわともやしの醤油炒め 青梗菜とソーゼンのマヨあえ 赤かつば漬
3時	やわらか大福 お茶	チョコプチシュー ドリンクヨーグルト	牛乳ケーキ コーヒー	抹茶ミルクゼリー お茶	オペラ 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	仔羊蒸しパン コーヒー
	エネルギー 1561kcal 蛋白質 58.3g 脂質 45g 炭水化物 223.1g 食塩 7.1g 食物繊維 10.6g	エネルギー 1636kcal 蛋白質 58g 脂質 42.9g 炭水化物 251g 食塩 6.3g 食物繊維 10.4g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 50.3g 脂質 53.6g 炭水化物 204.5g 食塩 8g 食物繊維 9.3g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 63g 脂質 48.5g 炭水化物 212.8g 食塩 6.1g 食物繊維 9.8g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 52.3g 脂質 44.9g 炭水化物 221.5g 食塩 5.7g 食物繊維 11.8g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 49.5g 脂質 45.5g 炭水化物 249.1g 食塩 5.8g 食物繊維 11.4g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 51.5g 脂質 45.1g 炭水化物 240.8g 食塩 7.1g 食物繊維 10.7g

